

**LS**

**KOMOTYWA**



listopad 2013

School in the British way  
prof. Katarzyna Cielas

Najpierw muszę nie chcieć  
prof. Andrzej Motak

Weronika Rogut  
zdradza tajemnice warsztatu  
fotografa

sposoby na  
jesienną chandrę

# Na dobry początek!

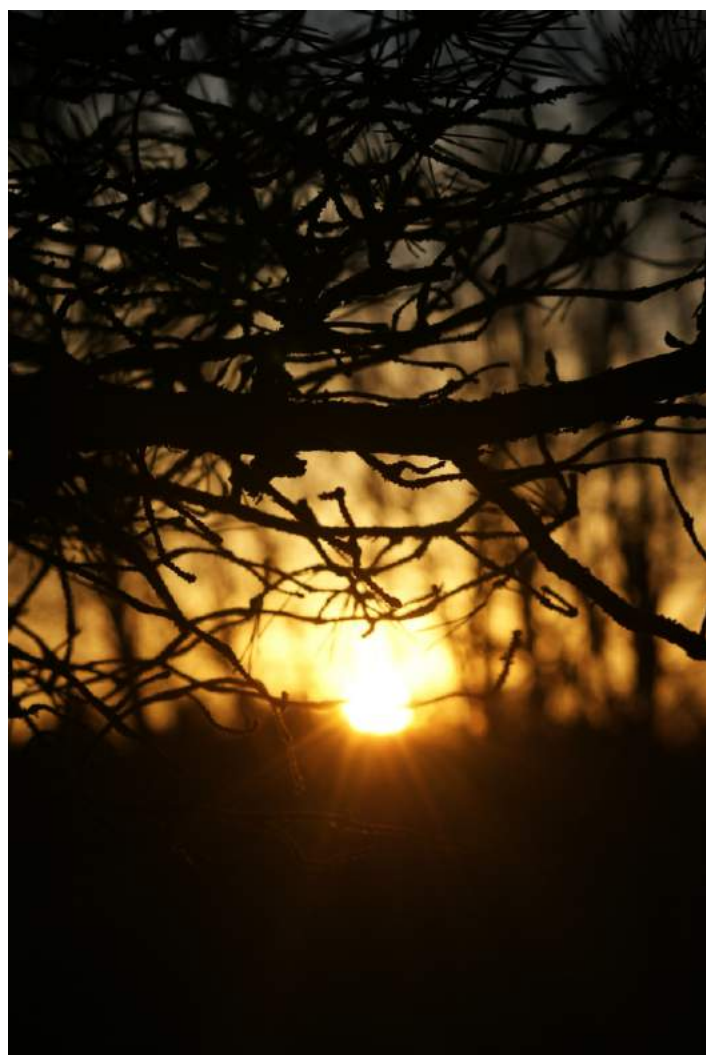
„Szarpnęła wagony i ciągnie z mozołem, i kręci się, kręci się koło za kołem, i biegu przyspiesza i gna coraz prędzej, i dudni, i stuka, łomoce i pędzi..” „Przez góry, przez tunel, przez morza, przez las, i spieszy się, spieszy, by zdążyć na czas!” ...Najnowszy numer LOkomotywy już zmierza do Waszych monitorów! :)

**N**o! Dwa miesiące roku szkolnego minęły. Wpadliśmy w „szkolny rytm” - pierwsze sprawdziany i „szmaty” za nami, już na dobre udało nam się rozgościć w szkolnej ławie. Wiecie czego tylko brakuje? Najnowszego numeru Lokomotywy, który właśnie z wielkim impetem nadjeżdża! Dla Was, drodzy pierwszoklasiści, przysłowiowe pierwsze koty

za płoty. Zapewne już na dobre zostaliście wchłonięci w tryb pracy i mentalność naszego Liceum. Żeby wydobyć Was ze szkolnej rutyny licealisty, gorąco zachęcamy Was, abyście znaleźli chwilę - gdzieś w przerwie między matką a gegrą, i wstąpili do któregoś z wagonów!:) Jest gdzie się za trzymać – odsłaniamy artystyczne oblicze prof. A. Motaka, oczyma prof. Katarzyny Cielas

podglądamy brytyjską szkołę, opowiadamy też o Waszych pierwszych krokach w szkole. Sugerujemy nawet, jak podzielić sen, by służył Waszemu samopoczuciu. Listopad Was przytłacza? Nie przejmujcie się! Mamy mnóstwo sposobów, aby wydobyć nas wszstkich z jesiennej chandry! Przekonajcie się sami!

Naczelnc: Jagoda Szczygieł,  
Aleksandra Terkiewicz



Zdjecie: Klaudia Stecka

## Polecamy:

**Najpierw muszę nie chcieć - rozmowa z profesorem Andrzejem Motakiem**

**School the British way - angielska szkoła, oczami pani profesor Cielas**

**Zdjecie jak malowane - przepis na idealne zdjecie wg. Weronikii Rogut**

**Ogony odcięte! - pasowanie pierwszoklasistów**

**Morfeusz z kalkulatorem - czyli jak spać, aby się wyspać**

**Sposób na chandrę**

**Rajd w ciemno - relacja z imprezy**

# Najpierw muszę nie chcieć

Każdy musi umieć zostawić w sobie cząstkę tego, co robi – mówi profesor Andrzej Motak – nasz teatr otwarty jest dla ludzi, którzy chcą mieć kontakt ze sztuką, a nie tylko przeżyć przygodę z Matysarkiem. Z reżyserem i nauczycielem rozmawiała Agnieszka Magalska.

**Przygotowanie każdego spektaklu pochłania dużo czasu. Jak Pan godzi pracę reżysera i nauczyciela z życiem prywatnym?** Myślę, że jest to między innymi zasługą wyrozumiałej małżonki. Jeżeli muszę iść na próbę lub wyjechać z teatrem na festiwal czy konkurs, nie mam problemu. Czasami zdarza się, że uczestniczymy w jakimś wydarzeniu razem. Natomiast zajęcia teatralne zupełnie nie kolidują z pracą nauczyciela, myślę, że bycie reżyserem i nauczycielem pomaga mi, bo mam większy kontakt z młodzieżą. W trakcie lekcji łatwiej nam się umówić na próby. Rola reżysera i nauczyciela nie burzy mi życia.

**W której z ról czuje się Pan lepiej, bardziej spełniony?**

To zależy od sytuacji. Nauczyciel języka polskiego to mój zawód. Wybrałem takie studia i w tym czuję się doskonale. Sądzę że w tej roli się sprawdzam, przynajmniej taką mam nadzieję. A zajęcie reżysera? Gdy spotykam się z młodymi ludźmi poza szkołą, to muszę wejść w inną rolę.

**Gdyby dostał Pan taką szansę, czy wybrałby Pan inną drogę zawodową?**

Miałem kiedyś taką szansę. Mogłem nawet porzucić pracę nauczyciela i pracować w Anglii jako reżyser teatru w Goole. Być może mógłbym osiąść tam na

stałe, ale zdecydowałem się pozostać na swoim miejscu, robić to co lubię, czyli być nauczycielem i reżyserem Matysarka.

**Ile czasu zajmuje Panu i ekipie Matysarka przygotowanie spektaklu?**

Jedną inscenizację przygotowujemy najczęściej od września do listopada, ponieważ taki termin mamy wyznaczony, pod koniec tego miesiąca powinna odbyć się premiera. Poza tym zawsze jeździmy na ciekawy festiwal do Turku, który z reguły odbywa się na początku grudnia. W przygotowaniu spektaklu najważniejsze jest stworzenie pomysłu. Moment twórczy jest trudniejszy niż jego realizacja, bowiem ja pozwalam aktorom na współtworzenie, swobodę i własną inwencję.

**Zdarza się, że aktorzy wystawiają na próbę Pana cierpliwość?**

Tak jak każdy człowiek miewam dobre dni i te mniej przyjemne. Czasami jestem cierpliwy, uśmiechnięty i wszystko przyjmuję spokojnie, ale bywa, że jestem wybuchowy. Czasami trzeba wstrząsnąć młodymi ludźmi, bo wtedy lepiej pracują.

**Czym kieruje się Pan przy doborze aktorów na castingu?**

Najczęściej, gdy ktoś pojawia się na scenie od razu wiemy, czy się nadaje do teatru, czy nie. Już po samym wejściu, po pierwszych słowach, po gestach widać, że



jest uzdolniony. Niekiedy kandydat na aktora naśladuje kabarety, czego nienawidzę, kopiuje role innych. Uważam, że tacy ludzie do Matysarka się nie nadają. Bardzo cenię oryginalność.

**Jakie cechy, Pana zdaniem, powinien mieć dobry aktor?**

Dobry aktor powinien być sobą, również na scenie. Według mnie każdy musi umieć zostawić w sobie cząstkę tego, co robi. Poza tym nasz teatr otwarty jest dla ludzi, którzy chcą mieć kontakt ze sztuką, a nie tylko przeżyć przygodę z Matysarkiem. Dobry aktor musi mieć wyczucie teatru, musi go w pewnym sensie kochać.

**Potrzeba wielu ciekawych pomysłów na wyreżyserowanie dobrego spektaklu. Gdzie szuka Pan inspiracji?**

Czasem pomysły pojawiają się niespodziewanie, same z siebie, na spacerze, nad jeziorem,

na wyjeździe, a czasami trzeba ich długo szukać, poszperać w książkach. Właśnie tak powstał nasz najnowszy spektakl, jest wynaleziony. Podobnie „Ciało” – zainspirowała mnie książka, którą dostałem od Przemka Stippy.

**Które ze swoich doświadczeń zawodowych uważa Pan za najważniejsze w swojej karierze reżyserskiej?**

Myślę, że ważne były zaproszenia i wyjazdy zagraniczne, m.in. do Anglii. Na pewno bardzo ważny był występ teatru w San Remo, gdzie pokazaliśmy zdecydowanie młodzieżową „Tożsamość”. Myślę że ciekawy spektakl zrobiliśmy też z poezji Baudelaire’a, który na festiwalu francuskojęzycznym w Poznaniu zdobył pierwsze miejsce. Reprezentowaliśmy również Polskę na Festiwalu Pecs na Węgrzech. Matysarek doświadczył wielu przegód i sukcesów.

**Jakie są największe lęki reżysera teatralnego?**

Szczerze mówiąc największym lękiem reżysera jest to, czy spektakl spodoba się publiczności, jak go widzowie przyjmą.



**Czy wystawiając nowy spektakl doświadczają Pan tremy?**

Zawsze. Od pierwszego spektaklu po ostatni zawsze odczuwałem treść, ponieważ towarzyszę aktorom przez całe przedstawienie, albo pracując przy świetle, albo przy muzyce. Nigdy nie siedzę na widowni z założonymi rękoma. Przeżywam występ z aktorami, dlatego mam treść tak samo jak oni.

**Czy zastanawiał się Pan kiedyś, jak byłoby, gdyby Pan był aktorem, a kto inny reżyserem?**

Zaczynałem od aktorstwa -

małych ról w teatrze studenckim „Stop” w Słupsku, prowadzonym przez mojego kolegę. Myślę jednak, że nie nadaję się na aktora. Czasami w jakiś sposób uczestniczę w spektaklu, było tak w przedstawieniu „A gdzie sztuka, a gdzie tekst”, w którym z reżyserki krzychałem na aktorów, co też oni wyrabiają na scenie, ale zdecydowanie bardziej odpowiada mi rola reżysera.

**W Matysarku swoją karierę zaczął Przemysław Stippa. Czy jeszcze ktoś, kto wyszedł spod Pana ręki, realizuje się jako aktor filmowy lub teatralny?**

Jako aktorzy filmowi czy teatralni raczej nie, ale wielu ludzi pracuje w kulturze. Chociażby Łukasz Piosik, który od wielu lat przygotowuje w Złotowie Kolędy Dla Przyjaciół i działa w lokalnej prasie. Niektórzy założyli teatry amatorskie, np. w Nakle dziewczyna z naszego teatru, polonistka, organizuje festiwale teatralne. Są nauczyciele, którzy prowadzą teatry szkolne. No i są też muzycy, jak np. Łukasz Olejarczyk, który we Wrocławiu pracuje w radiu.

**Gdyby znudził się Pan teatrem, czy jest ktoś, komu przekazałby Pan pałeczkę?**

Myślę, że kiedy się skończy moja kariera z Matysarkiem, na pewno ktoś prowadzi teatr szkolny. Czy to będzie Matysarek? Jeżeli ktoś będzie chciał, kiedyś – nie ma sprawy, ale najpierw ja muszę już nie chcieć, czego na razie nie przewiduję.

Rozmawiała: Agnieszka Magalska



# School in the British way

Nierzadko słyszymy opinię, że polska szkoła znacznie różni się od placówek w innych krajach Unii Europejskiej i zadajemy sobie pytania o jej kondycję. Czy wykształcenie naszego absolwenta otwiera mu drogę na uczelnie zagraniczne? We wrześniu – opowiada pani profesor Katarzyna Cielas – miałam okazję przez trzy tygodnie obserwować życie szkolne mieszkających w Wielkiej Brytanii nastolatków. Takie doświadczenie pozwala nauczycielowi na sformułowanie ważnych refleksji, zarówno dotyczących jego pracy, jak i sytuacji uczniów.

## Do szkoły w garniturze

System edukacji w królestwie Brytyjskim jest odmienny od naszego. Dzieci rozpoczynają obowiązkową naukę w wieku 5 lat. Przywdziewają mundurki, wyróżniające ich spośród uczniów innych szkół i do 18 roku życia uczęszczają od poniedziałku do piątku na zajęcia. Małuchy w ciemnych garniturach, białych koszulach, krawatach z wyhaftowanym emblematem szkoły i wizytowych butach, wywarły na mnie wielkie wrażenie. Każdy, prowadzony przez rodziców rankiem do szkoły, niósł kolorową walizeczkę z drugim śniadaniem i torbę z książkami.

## Czego tam nie uczą?

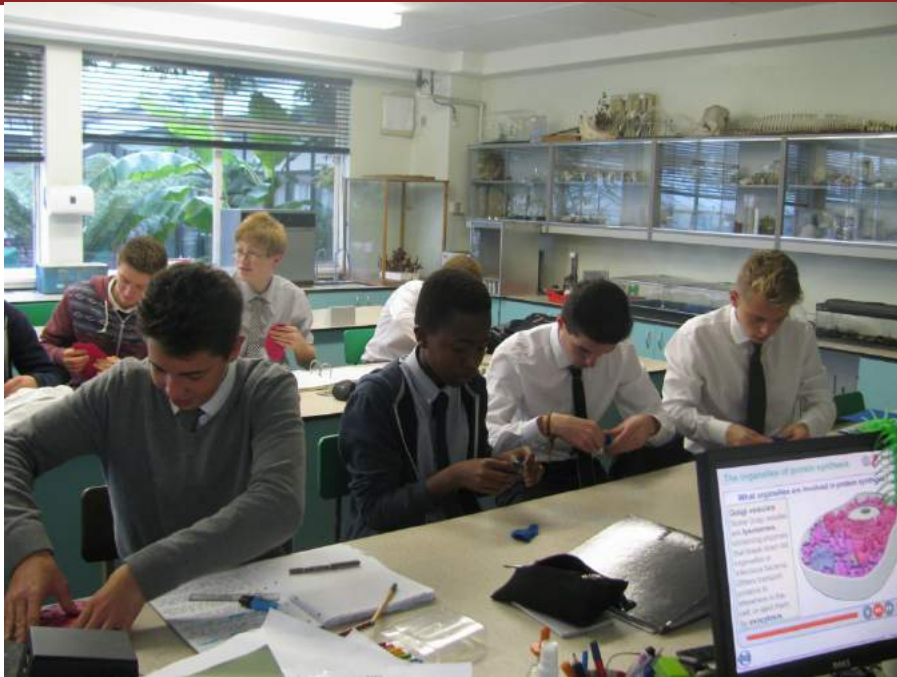
Swoje obserwacje prowadziłam w Poole Grammar School, elitarnej szkole, w której szczególny nacisk kładzie się na nauczanie matematyki, przedmiotów przyrodniczych i wykorzystanie komputerów. Placówka kształci ponad 1200 chłopców w wieku 11-18 lat, wylonionych w drodze egzaminów wstępnych. Codziennie od 8.30 do 15.30 uczą się standardowych przedmiotów: matematyki, chemii, języków, itd. a także sztuki ogólnej, malarstwa, technologii projektowania,



grafiki, ekonomii, psychologii, techniki, gry na instrumentach muzycznych, religii i filozofii oraz wielu, wielu innych. Działają tu: orkiestra, chór, teatr oraz szereg sekcji przedmiotowych, rozwijających zainteresowania młodzieży, np. jedna z nich zajmuje się budowaniem modeli samochodów jednoosobowych, w których uczniowie ścigają się na regionalnych zawodach. W szkole dba się również o rozwój fizyczny chłopców, więc zajęcia sportowe obejmują wiele dyscyplin, jednak dwa najstarsze roczniki nie mają już obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego.

## School Day

Rok szkolny w Poole Grammar School składa się z trzech semestrów rozdzielonych krótkimi wakacjami: jesiennego 3.09-20.12, wiosennego 6.01-4.04 i letniego 22.04-18.07. W czasie tych okresów młodzież ma jeszcze tygodniowe przerwy świąteczne w listopadzie, lutym, maju. Daje to łącznie 14 tygodni w roku wolnych od lekcji. Plan zajęć w szkole układany jest na dwa tygodnie. Każdy dzień rozpoczyna tzw. tutor period, czyli 25 minutowe spotkanie z wychowawcą, bądź apel dla całego rocznika, a klasa na jednym poziomie jest średnio 8. O 8.55 zaczynają się dwie godzinne lekcje, po nich następuje



25 minutowe breakfastbreak. Potem odbywają się kolejne dwa zajęcia, a od 13.20 do 14.30 trwa przerwa na lunch. Poza dwoma ostatnimi klasami, wszyscy przebywają w szkolnej kantine lub na licznych podwórkach, boiskach i przyszkolnych placach. Tylko najstarsi uczniowie mogą opuścić w tym czasie teren szkoły, wpisując się do specjalnego rejestru. Po ostatniej, również godzinnej lekcji, większość chłopców zajmuje miejsca w szkolnych autobusach i wraca do domu, inni zostają na dodatkowych zajęciach sportowych, naukowych, artystycznych. Znana w świecie opinia o angielskiej punktualności, znajduje w szkole pełne uzasadnienie. Lekcje rozpoczynają się zazwyczaj chwilę przed czasem, każdy więc dba, aby być przed salą nieco wcześniej. Drzwi do pracowni nie zamyka się na klucz, ale młodszy uczniowie mogą wejść do środka dopiero na polecenie nauczyciela.

### Bez ciężkiego plecaka

Wszyscy chłopcy noszą do szkoły identyczne, jednokolorowe zeszyty oraz diary - gruby dzienniczek do korespondencji z rodzicami, zapisywania zadań domowych, okresowych opinii o postępach w nauce, itp. Na niektórych przedmiotach wymagane są ćwiczenia lub karty pracy, podręczniki natomiast udostępnia im nauczyciel w czasie lekcji, o ile jest taka potrzeba. Większość zajęć prowadzona jest w grupach, w formie dyskusji

i rozmów, często analizowane są teksty źródłowe i omawiane nie przez nauczyciela, a właśnie przez uczniów. Jest to możliwe między innymi dlatego, że klasy młodsze liczą maksymalnie 28 uczniów, a dwa najstarsze roczniki około 12-14.

### No cheating!

Uczniowie Poole Grammar School są często oceniani: za zadania domowe, sprawdziany, wypowiedzi ustne. Nie występuje jednak zjawisko ściągania, czy przepisywania zadań. Nauczyciel w czasie testu zajmuje się swoją pracą, nie musi na nikogo zwracać uwagi. Młodzież ma świadomość, że dając fałszywy obraz swoich umiejętności oszukuje jedynie siebie. Ocenianie ma tu inny charakter, nie tylko sprawdza wiedzę, ale przede wszystkim informuje, nad czym należy jeszcze popracować, aby osiągnąć wyznaczone cele. Wielokrotnie widziałam uczniów, spędzających przerwy nad zadaniami - samodzielnie, w grupach, lub też z nauczycielem.





### Kiedy na egzamin?

System egzaminacyjny jest zbliżony do polskiego, obowiązują jedynie pisemne egzaminy zewnętrzne, ale występują one w wielu odmianach i są oferowane przez różne instytucje. Każdy wybiera sobie przedmioty i poziom, w zależności od kierunku studiów, które zamierza podjąć. Nie jest również ściśle określony czas przystąpienia do egzaminu. Można wybrany przedmiot zdać rok przed ukończeniem szkoły, wówczas w ostatnim roku uczęszcza się jedynie na 4 lub 5 lekcji. Rozmawiałam z chłopcem, który wybiera się na architekturę i zaliczył już rozszerzony egzamin z języka angielskiego, teraz ma jedynie po 9 godzin

w ciągu dwóch tygodni matematyki, fizyki, sztuki i sztuki projektowej. Pozostałe 14 godzin jest zobowiązany przebywać w szkole i samodzielnie poszerzać wiadomości.

### Matma? Jesteśmy lepsi!

Niezwykle cenne doświadczenie dała mi możliwość obserwowania lekcji matematyki, zwłaszcza z najstarszymi uczniami - i tu, z wielką przyjemnością, podejmowałam dyskusję na tematy merytoryczne. Pomagała mi w tym świadomość wysokiej pozycji, jaką w świecie zdobyła polska szkoła matematyki, o której moi rozmówcy dobrze wiedzieli. Program nauczania jest zbliżony do naszego. Uczniowie realizujący zakres rozszerzony mają zagadnienia, które występują na pierwszym roku studiów matematycznych, jednak odniosłam wrażenie, że wiele z nich jest omawianych dość pobieżnie, z nastawieniem na wyuczenie określonych schematów i technik obliczeniowych, a nie twórcze podejście do problemu, czy

kreatywne wnioskowanie i analizowanie. Wierzę, że tym właśnie obroni się polska szkoła, a nasi absolwenci długo jeszcze będą stanowili konkurencję dla swoich europejskich rówieśników. Szkoda jedynie, że warunki w jakich uczymy się i nauczamy nie przypominają angielskich. Z zazdrością patrzyłam na laboratoria biologiczne, pracownie techniki, pomoce naukowe, tablety, tablice multimedialne z bogatym oprogramowaniem edukacyjnym, które były standardowym wyposażeniem większości pracowni. No cóż, polskie szkoły wyglądają trochę biedniej.

### Where are you from?

Angielski system kształcenia zobaczyłam z perspektywy bardzo dobrej państwowej szkoły. Z licznych rozmów z nauczycielami dowiedziałam się, że w wielu publicznych placówkach młodzież nie jest tak chętna do nauki jak w Poole Grammar School. Zatem i Brytyjczycy mają swoje oświatowe problemy. Kończąc, chciałabym podzielić się jeszcze jednym spostrzeżeniem: mimo że nasz kraj jest nieco egzotyczny i niepopularny do podróżowania, nikt nie traktował mnie jako nauczyciela z „trzeciego świata”. W szkole, którą odwiedziłam, wszyscy odnoszą się do siebie z wielkim szacunkiem i serdecznością, a na niekulturalne zachowania nauczyciele reagują błyskawicznie.

prof. Katarzyna Cielas

Zdjęcia: archiwum prywatne



# Chcę poszukiwać piękna

Prosząc kilka tygodni temu Weronikę Rogut o podzielenie się na łamach LOkomotywy tajemnicami warsztatu fotografa, nie wiedzieliśmy, że za chwilę zostanie laureatką ogólnopolskiego konkursu fotograficznego: „W roli głównej Warszawa”. Zdjęcie wykonane przez Weronikę znalazło się wśród 15 najlepszych fotografii nowoczesnej stolicy i zostało wyróżnione przez Internautów.

[Twoje zdjęcie w konkursie fotograficznym „W roli głównej Warszawa” Internauci uznali za najciekawsze. Jakie emocje budzi takie wyróżnienie?](#)

Ten konkurs to czysty przypadek. Fotografia, którą zgłosiłam, powstała spontanicznie podczas zwiedzania Warszawy. W czasie wakacji znalazłam stronę internetową z konkursem i postanowiłam wysłać swoją pracę, aby sprawdzić się. Później o konkursie zapomniałam.

Dopiero na początku października przyszła wiadomość o wyłonieniu 15 prac i rozpoczęciu drugiego etapu konkursu. To bardzo miłe kiedy okazuje się, że są ludzie, którym podoba się to, co robię. Nigdy bym nie przypuszczała, że uda mi się osiągnąć coś w konkursie takiej rangi. Samo wyróżnienie

mojej pracy spośród 4000 zdjęć i umieszczenie jej w gronie 15 najlepszych fotografii w kategorii „Warszawa nowoczesna” było dla mnie ogromną niespodzianką. Natomiast zdobycie nagrody od Internautów to największe wyróżnienie, które jest jak spełnienie marzeń.

[Przygoda z fotografią zawsze ma jakiś początek. Pamiętasz ten moment?](#)

Szczerze przyznam, że nie pamiętam. Już kiedy byłam mała bardzo lubiłam oglądać zdjęcia. Z czasem to ja zaczęłam je wykonywać. Na początku z rodzinnych wyjazdów, a później zaczynałam testować możliwości prostego aparatu cyfrowego, fotografując przyrodę. Z czasem przestał on wystarczać - chciałam robić zdjęcia w ruchu,



widzieć detale. Przygodę z fotografią zaczęłam na poważnie w drugiej klasie gimnazjum, kiedy to rodzice sprezentowali mi lustrzanekę cyfrową, która była moim marzeniem. Od tego momentu wykonuję zdjęcia częściej i pasja fotografowania stała się silniejsza. Aparat mnie już nie ogranicza i z powodzeniem mogę tworzyć zdjęcia przyrody takie, jakie lubię najbardziej, czyli makro. Jednak cały czas uczę się, poznaję nowe funkcje aparatu, bawię się ustawieniami.

[Znany fotograf, Andrzej Frankowski twierdzi, że kopiujemy obrazy, które są nam bliskie.](#)

Sądzę, że każdy fotografujący ma inne podejście, posiada swoją wizję. Dzięki temu fotografie są różne, oryginalne. Zdarza się jednak zrobić zdjęcie identyczne. Niekiedy trzeba się namęczyć, bo są rzeczy, które przychodzi nam fotografować któryś raz i wtedy trudno oderwać się od wcześniejszej wizji i schematu. Nie da się fotografować pomnika na nieskończenie wiele sposobów.







Fotografia to nie tylko utrwalanie obrazów, to przekaz emocji. Jakie uczucia chciałabyś wywoływać u odbiorców swoimi zdjęciami?

Chciałabym ukazać ludziom piękno świata, który nas otacza. Zwrócić uwagę na szczegóły, np. lot biedronki, budowanie pajęczej sieci przez pająka, ale również pokazać codzienność w ciekawy sposób. Zadaniem fotografii jest zatrzymywanie ulotnych chwil. Chciałabym, aby takie obrazy zostawały w pamięci na dłużej i potrafiły zaciekawić, zachwycić.

Zdjęcia są zwierciadłem nas samych. Opinię tę podziela wielu znanych fotografów. Możesz się pod nią podpisać?

Zdecydowanie tak! Uważam, że po fotografii można poznać jej autora. Zdjęcie ukazuje charakterystyczne dla nas cechy. Każdy na swój sposób jest wyjątkowy, każdy posiada inną wizję piękna. Fotografujemy w różnym stylu, na inne rzeczy zwracamy większą uwagę.

Różnorodność zdjęć ukazuje różnorodność osobowości. Prace o spokojnej kolorystyce, zwykle statyczne są dziełem osób spokojnych. Intensywne barwy, nieregularne kadry są autorstwa odważniejszych fotografów.

**Fotografia dokumentująca rzeczywistość czy kreatywna?**

Bardziej przemawia do mnie fotografia, która ukazuje rzeczywistość. Uwielbiam utrwalać na zdjęciach przyrodę, krajobrazy, miejskie życie. Często jest tak, że nudna szara codzienność na fotografii staje się czymś oryginalnym, co potrafi zaciekawić. Chcę poszukiwać piękna w świecie takim jaki jest, bez zbędnych dekoracji i sztuczności. Dla mnie liczy się naturalność.



**Wiedza fotograficzna i dobry aparat nie gwarantują intrygującego zdjęcia.**

Zgadzam się. Fantastyczne zdjęcie można wykonać bez znajomości techniki oraz bez dobrej lustrzanki. Najważniejsze jest to, co autor chce przedstawić – pomysł. Istotne jest, aby fotografia była oryginalna, potrafiła zaciekawić i przynieść

w świat autora. Można przeczytać wiele książek, mieć najdroższy aparat, a bez kreatywności zdjęcie nie będzie miało wyrazu. Wystarczy porównać zwykłe proste zdjęcie drzewa z fotografią tego samego drzewa, ale o świcie, w pierwszych promieniach słońca, w delikatnej mgie i z fruującymi po niebie ptakami.

**Twoje inspiracje fotograficzne to....**

Jestem wielką fanką prac amerykańskiego fotoreportera Steve'a McCurry'ego. Jest on znanany przede wszystkim dzięki zdjęciu „Afgańska dziewczyna”. Tworzy on nie tylko cudowne portrety, ale również pięknie ukazuje życie w różnych zakątkach świata. Fotografia podróżnicza w jego wykonaniu

jest idealna. Chciałabym kiedyś odwiedzić Azję i móc tam, tak jak Steve McCurry sfotografować codzienność.

**Dziękujemy za wywiad, życząc Ci spełnienia marzeń nie tylko fotograficznych.**

AD.RED.

Zdjęcia: archiwum prywatne

# Zdjęcie jak malowane

Wyciągnąć aparat i nacisnąć spust migawki to niekiedy za mało, ważne jest, aby zdjęcie zaciekało, skłaniało do refleksji, intrygowało. Fotografia nie jest sztuką naśladowania, ale tworzenia czegoś nowego, widzianego z perspektywy twórcy. Tajemnice pięknego fotografowania zdradza Weronika Rogut.

**W**dobie dzisiejszego dostępu do nowoczesnych technologii każdy z nas ma możliwość zatrzymywania chwil na fotografiach. Nieważne, czy jest to profesjonalna lustrzanka cyfrowa, czy zwykły aparat w telefonie komórkowym, pasja fotografowania jest bliżej niż nam się wydaje. Ile razy zdarza się, że aby upamiętnić jakieś wydarzenie (uroczystość rodzinną, wakacyjny wyjazd, koncert), wykonujemy zdjęcia. Z czasem fotografowanie staje się bardziej „niebezpieczne” i nieoczekiwanie przeradza się w pasję. Jest ona tak silna, że potrafi wybudzić wcześniej rano i wyciągnąć na misję w poszukiwaniu pięknych obrazów wschodzącego słońca i budzącej się przyrody. Ale jak stworzyć idealne zdjęcie?

Do tego nie jest potrzebny najlepszy aparat, ten z górnej półki, na którego zakup trzeba będzie przeznaczyć dużą ilość pieniędzy. Wiadomo jednak, że nie sfo-  
tografujemy z bliska maleńkiego pająka, który wpatruje się w nas

ze zdziwieniem, najprostszym aparatem - potrzebny jest specjalny obiektyw. Ale nie tylko takie zdjęcia mogą zachwycać! Piękny wschód słońca w górach, z poranną mgiełką unoszącą się nad doliną, uwieczniony każdym sprzętem. Ważne, że znajdujemy się w dobrym miejscu i właściwym czasie. Idealne zdjęcie wykonamy zarówno lustrzanką jak i zwykłym aparatem, a nawet telefonem komórkowym (na dobre jakościowo zdjęcia pozwalają telefony, które posiadają już dosyć spore rozmiary matrycy – większą ilość megapikseli). Takie zdjęcie nie musi trzymać się też ściśle określonych proporcji. Zawsze obraz wygląda estetycznie, gdy kadr jest prosty (np. w przypadku fotografowania budowli, należy wtedy zadbać, aby ściany budynku były równoległe do granic kadru). Wszystko jednak zależy od wizji autora. Zdjęcie może być krzywe, nieostre, a nawet prześwietlone. Z fotografią to trochę tak jak z malarstwem. Można fotografować na różne



sposoby i każdy jest dobry (tworzyć spokojne fotografie portretowe, albo bawić się światłem naśladowując ekspresjonizm).

Najważniejszym składnikiem przepisu na piękne zdjęcie jest pomysłowość autora. Wyciągnąć aparat i nacisnąć spust migawki to niekiedy za mało, ważne jest, aby zdjęcie zaciekało, skłaniało do refleksji, intrygowało. Potrzebna jest kreatywność, aby pokazać coś w inny, oryginalny sposób, w ciekawym klimacie. Fotografia nie jest sztuką naśladowania, ale tworzenia czegoś nowego, widzianego z perspektywy twórcy. Dlatego po zdjęciach można poznać ich autora, jego charakter i indywidualny świat, jaki przedstawia na swoich pracach.

Dzięki różnego rodzaju programom do edycji zdjęć można się dodatkowo pobawić. Tego typu edytory, fotoblogi, internetowe albumy tylko rozpowszechniają dziedzinę fotografii i zachęcają osoby w różnym wieku do nowego hobby. Fotografia to nic trudnego, jest to pasja dla każdego!



Weronika Rogut  
Zdjęcia: Weronika Rogut

# Ogony odcięte!

Pierwszoklasiści zdali egzamin i na dobre osiedlili się w murach naszej szkoły

**W**e wtorek 1 października w naszej szkole odbyła się pierwsza impreza po rozpoczęciu roku szkolnego, czyli otrzęsiny klas pierwszych. Członkowie samorządu uczniowskiego wraz z opiekunem profesorem Ireneuszem Brewką zaprezentowali się nam jako szaleni naukowcy, którzy podróżują wehikułem czasu i badają dzieje ludzkości. Pierwszym punktem programu były występy przygotowywane przez klasy pierwsze i wychowawców kilka dni przed uroczystością - przedstawienia nawiązujące do różnych epok historycznych. Mogliśmy więc przenieść się na chwilę do starożytności, średniowiecza, lat sześćdziesiątych, a nawet przyszłości. Następnie uczniowie prezentowali własną twórczość poetycką, czyli wiersze o swoich klasach. Okazało się, że talentów literackich w naszej szkole nie



brakuje. Kolejne konkurencje, czyli „poranek pierwszoklasisty” i „droga mleczna” rozbawiły wszystkich uczestników imprezy. Osoby oddzielone prześcieradłami musiały swojemu partnerowi umyć zęby, nakremować twarz, a także go

nakarmić. W ostatniej konkurencji jedna osoba z każdej klasy musiała przejść wyznaczoną trasę w specjalnych okularach, między pachołkami, niosąc naczynie z mlekiem, aby potem przelać je nie roniąc ani kropli. Po zliczeniu punktów przez jurorów, ogłoszono werdykt. Pierwsze miejsce zdobyli humaniści, pokonując klasy: 1a, 1c i 1d. Na zakończenie uroczystości przewodniczący samorządu szkolnego tradycyjnie odciął kocie ogony reprezentantom najmłodszych kolegów. Pani Dyrektor oficjalnie ogłosiła nowych uczniów członkami społeczności I Liceum, po czym wręczyła każdej klasie kroniki, które mają ozdabiać swoimi przeżyciami przez okres nauki, aby jako absolwenci pozostawili po sobie pamiątkę.

Agnieszka Magalska  
Zdjęcia: archiwum szkolne



# Partyzant w fartuszkach

**Pierwszoklasista jedno wie na pewno: nigdy nie należy oddawać swojej miski koleżance pod opiekę, gdyż trzecioklasiści zapolują na nią i popiszą twój zeszyt do angielskiego!**

**P**ierwszy dzień w szkole?... Masakra i jeden wielki chaos. Każdy pytał każdego, jakie mamy teraz lekcje i oczywiście, w której klasie, choć niewiele nam to dawało, bo i tak nie wiedzieliśmy, gdzie owa klasa się znajduje... Pierwsze piętro, drugie, a może parter? Kiedy znaleźliśmy już odpowiednią salę grzecznie zasiedliśmy w ławkach, przyszła pora na lekcje organizacyjne - jak to zawsze w pierwszym tygodniu szkoły. Wszyscy zachowywaliśmy się cichutko, nikt nie miał odwagi choćby szeptem powiedzieć czegoś do osoby siedzącej obok, bo nie chciał podpaść nauczycielowi. Oczywiście, na końcu każdej lekcji padło: Czy są jakieś pytania? Domyślcie się sami, co „odpowiadaliśmy”. Głucha cisza.

Pierwszy tydzień minął stosunkowo szybko i bez żadnych perturbacji. Powoli oswajaliśmy się z atmosferą panującą w szkole. Natomiast w drugim tygodniu zaczęły spadać na nas zaskakujące informacje. Dowiedziałam się na przykład tego, że lekcje biologii zaczniemy od tematów z genetyki – jako humanistka sądziłam, że autorzy podręczników zaczynają wykłady od prostszego materiału!

Jednak najbardziej szokujący był dla mnie fakt, że podczas lekcji uczniowie odpowiadali na zadane pytanie sami, z własnej, nie przymuszonej woli! Jakbyśmy znalazła się w obcym wymiarze.



Gimnazjum przyzwyczało mnie do innej reakcji -kiedy nauczyciel pytał o cokolwiek, w klasie zapadała grobowa cisza. Potem kolejne szokujące odkrycie - wśród młodzieży panuje kultura słowa. Do nauczycieli zwracamy się Panie Profesorze/ Pani Profesor, a kiedy wchodzi do sali, cała brać wstaje, żeby chóralnie odpowiedzieć: „Dzień dobry”! Trzeci tydzień przyniósł widmo odpytywania na ocenę. Zaczęłam, na szczęście nie ja jedna, stosować metodę partyzancką. Otóż, ukrywałam się za plecami kolegi lub koleżanki siedzącej przede mną. Nie muszę dodawać, że uczniowie zajmujący miejsca z przodu, sami podpisują na siebie wyrok.

W czwartym tygodniu odbyło się losowanie dziwnych zadań. Jedno z nich brzmiało: przebrać się w taki sposób, aby jak najlepiej odzwierciedlić daną epokę. Zbliżał się czas otrzęsin,

zwanych potocznie „kotowaniem”, czyli pasowania na pierwszoklasistę. Nie chwając się, moja klasa zaprezentowała się najlepiej, co znakomicie rokuje na przyszłość. Samorząd uczniowski przygotował dla wszystkich pierwszaków uroczą niespodziankę - ubrani w fartuszki i zaopatrzeni w miskę na książki (zamiast plecaka!) mogliśmy ustrzec się przed pytaniem i niezapowiedzianymi kartkówkami. Z tego miłego tygodnia naukę wywiodłam, niestety, gorzką: nigdy nie należy oddawać swojej miski koleżance pod opiekę, gdyż trzecioklasiści zapolują na nią i popiszą twój zeszyt do angielskiego.

Tak to płyną pierwsze tygodnie pierwszoklasisty w I LO w Złotowie. Trochę strachu, zaskoczenia i tona śmiechu. Tego ostatniego, mam nadzieję, w przyszłości też nie zabraknie.

Cyryla Majda

# Kostka wybija z rutyny!

Projekt Kostka Święto Młodych to inicjatywa ewangelizacyjna, skierowana głównie do ludzi młodych jak również przez młodych tworzona. Jest idealną okazją, aby dzisiejsza wierząca młodzież, podążając z duchem czasu, mogła wyjść ze swoją wiarą przed mury kościoła - do tych, którzy nie ośmieliliby się wejść do środka. Łamie panujące stereotypy na temat Kościoła i jednocześnie pokazuje, że można żyć wiarą na co dzień!

Tegoroczną edycję, która odbyła się 15 września, świętowaliśmy pod hasłem „Młodzi wierni”. Dlaczego? W ubiegłym roku podkreśliśmy, że trzeba w swoim życiu odkryć pasję, by ono nabrało kolorów. W tym roku poszliśmy krok dalej: nie tylko trzeba je odkryć, ale jeszcze być im wiernym. I nie chodzi tylko o swoje zainteresowania, zawód - przede wszystkim chodzi o wierność w odpowiadaniu na miłość Boga, o wierność swoim zasadom. Z wiernością jest jak z dojrzewaniem - jedno i drugie potrzebuje czasu i wytrwałości w walce z przeciwnościami - wyjaśnia ks. Marek MSF.

Imprezę rozpoczęła Msza Św. o godz. 12:30 w kościele pw. św. Stanisława Kostki. A później? Oj działo się! Po Eucharystii wszyscy przenieśliśmy się na plac przez kościół, aby tam w niebanalny sposób obchodzić odpustowe uroczystości. Jednym z punktów programu był przegląd artystyczny dzieci i młodzieży. Mielśmy okazję usłyszeć różne utwory chrześcijańskie w nietypowych aranżacjach. Zaprezentowały się również dwie grupy muzyczne, istniejące przy parafii - Schola Dziecięca oraz Diakonia Muzyczna. Co ciekawe, wielu uczniów z naszej szkoły ujawniło talent aktorski i mogliśmy ich zobaczyć w przedstawieniu „Ubogi

rycerz wielkiego Króla”. Pomiedzy występami mieliśmy możliwość usłyszeć świadectwa członków „Ruchu Czystych Serc” - ludzi, którzy poprzez wolność od nałogów oraz zachowanie czystości przedmałżeńskiej wskazują drogę do prawdziwej miłości. Swoje pięć minut mieli także przedstawiciele akcji „Nie wstydę się Jezusa”, której pomysłodawcą jest Krucja-



ta Młodych, opowiadając o swojej działalności i zachęcając do nabycia breloków. W ciągu dnia zaprezentowała się również grupa taneczna „From the soul”, pokazując w ten sposób swoją pasję, jaką jest taniec. Poza sceną również wiele się działo. Wokół placu stały stoiska m.in. z domowymi ciastami, kielbaskami czy-

atracjami dla dzieci, których mnóstwo przybywało w ciągu dnia. Wydarzeniem popołudnia był koncert zespołu „Anastasis”, grającego muzykę pełną metalowego brzmienia - połączoną z tekstami z przesłaniem religijnym i antynarkotykowym. Mimo deszczu kilkadziesiąt młodych osób bawiło się pod sceną razem z zespołem. Na zakończenie Projektu najwytrwalsi mogli wysłuchać świadectwa Lecha Dokowicza, operatora i reżysera filmowego, współtwórcy niemieckiej sceny techno. Mówił on o porzuceniu swojej działalności po odkryciu związku tego środowiska z praktykami okulistycznymi i satanistycznymi. Jego historia poruszyła wiele serc i z pewnością dała nam wiele do myślenia. Tegoroczna edycja Projektu była nie lada przedsięwzięciem. Jednak dzięki bezinteresownej pomocy ludzi dobrej woli, po raz kolejny organizatorzy - Misjonarze Świętej Rodziny stanęli na wysokości zadania. Miejmy nadzieję, że impreza rozbudziła wiarę w wielu sercach ludzi poszukujących Boga. Kolejna edycja za rok, do zobaczenia!

Jagoda Szczygiel  
Aleksandra Terkiewicz

## Projekt Kostka oczami naszych uczniów:

### WERONIKA:

„Wzięłam udział w organizacji Projektu, pomagając w Strefie Dziecka. Bardzo podobało mi się, że tyle młodych osób wzięło udział w organizowaniu tego przedsięwzięcia. Widziałam, że dzieci były zadowolone z atrakcji, jakie na nich czekały, ale najbardziej z doświadczeń, w których mogły uczestniczyć. Co tu dużo mówić.. Projekt Kostka to przedsięwzięcie, które jednoczy ludzi, dlatego nawet deszcz, który padał, nie przeszkodził w zabawie.”

### ADAM:

„Nie mieszkam w Złotowie, mam tutaj mało znajomych. Projekt Kostka był świetną okazją, żeby zobaczyć się z moimi nielicznymi przyjaciółmi z okolicy i poznać kogoś nowego w rytmie fajnej muzyki oraz świetnych występów. Nawet deszczowa pogoda nie była w stanie popsuć mi dobrej zabawy. Mokry, ale szczęśliwy ;)”

### JOWITA:

„Projekt Kostka jest to niesamowite przedsięwzięcie

zarówno dla młodych, jak i dla starszych. Atmosfery, która panuje na Placu św. Stanisława Kostki nie można z niczym porównać. To wspaniałe, że tylu

pozytywna atmosfera i całe przedsięwzięcie można nazwać dużym sukcesem. Zastanawiam się tylko, czy jedna lokalna impreza (nigdy wcześniej nie



ludzi angażuje się w przygotowania miesiące przed, aby być razem i wspólnie przeżywać Projekt Kostka tylko przez jedno popołudnie. To, co dzieje się na placu, trzeba przeżyć osobiście- nie da wyrazić się tego słowami!”

### MATEUSZ:

„Poprzez Projekt Kostka Kościół pokazuje, że może być dla młodzieży alternatywą dla wielu rozrywek. Od początku do końca panowała bardzo

słyszałem o podobnej inicjatywie) to nie za mało?”

### WERONIKA:

„Projekt Kostka był dla mnie zaskoczeniem. Uczestniczyłam w nim pierwszy raz i nigdy nie widziałam, żeby w ten sposób obchodzić wspomnienie patrona parafii. Odpust zawsze kojarzył mi się z Mszą Św. i budami z zabawkami czy watą cukrową. A tu? Wielkie "łał"! Teatr uliczny, na którym – niestety - nie dałam rady być, ale pojawienie się RCS, a zwłaszcza koncert Anastasis, zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Obecność tylu księży i siostr zakonnych, którzy bawili się razem z młodzieżą... Jak na odpust to dla mnie coś nowego i niezapomnianego. Więc za rok z pewnością będę tam jeszcze raz!”

Zebrały: Jagoda Szczygiel,  
Aleksandra Terkiewicz

Zdjęcia: archiwum prywatne



# Morfeusz z kalkulatorem

Czy masz czasem wrażenie, że dzień jest za krótki? Może podczas ciągłego biegu nie wysypiasz się dobrze i chciałbyś to zmienić? Jeśli tak, to pomocna dla Ciebie będzie zmiana trybu snu.

Większość osób śpi 7-8 godzin w nocy. Określenie „w nocy” może brzmieć zabawnie. W końcu raczej nikt nie śpi w dzień, będąc aktywnym nocą, z wyjątkiem ekscentryków, którym pozwala na to praca czy jej brak. Nic bardziej mylnego co właśnie postaram się wyłożyć.

Otóż, oprócz pospolitego trybu snu są także inne, dzięki którym możemy zaoszczędzić sporą ilość czasu przyjednoczesnym zachowaniu odpowiedniej regeneracji organizmu.

Tryby snu dzielimy na:

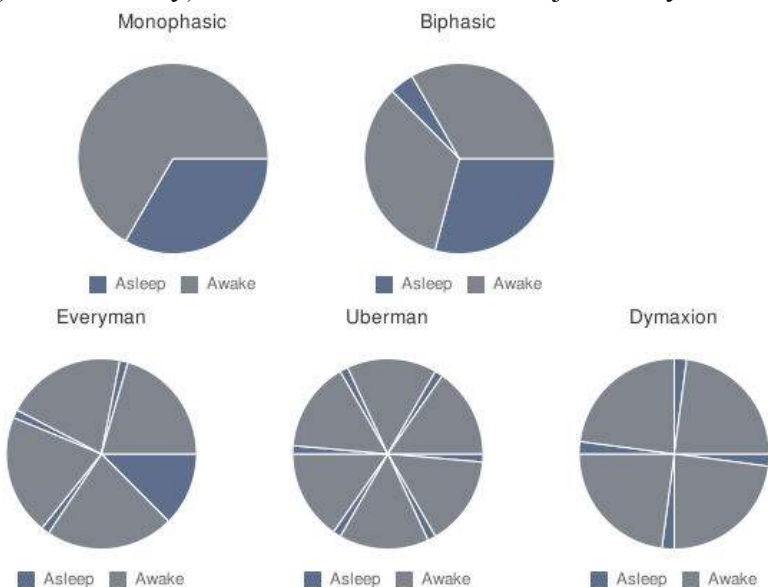
Monofazowy – to „książkowy” sen, polegający na jednej fazie trwającej zazwyczaj 8 godzin, jak wspomniałem powyżej.

Bifazowy – składa się, jak sama nazwa wskazuje z dwóch faz snu, jednej – trwającej 4,5 godziny oraz drugiej – 30 minutowego snu w trakcie dnia (na przykład po przyjściu ze szkoły).

Dobrym rozwiązaniem jest drzemka o 17.00, potem pójście spać na dłużej o 23.00. Daje to możliwość wczesnego wstania, np. o 4.00, poświęcenia poranka na czytanie książki, zrobienie lekcji czy hobby oraz bezproblemowego wyszykowania się do szkoły lub pracy. Półgodzinny odpoczynek po powrocie ze szkoły daje potężny zastrzyk energii do dalszego działania. Może on zastąpić picie kawy, wszelkiego rodzaju energetyków i stosowanie innych pobudzających używek, co z pewnością pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie.

Tryb polifazowy – to sposób składający się z kilku drzemek dziennie. Jest to jednak tylko ogólna nazwa trybów, na którą składa się: Everyman, Dymaxion oraz Uberman. Pierwszy z nich polega na trzech fazach krótkich i jednej dłuższej. Drugi i trzeci sen to kolejno cztery 30-minuto-

we i sześć 20-minutowych drzemek dziennie, rozłożonych w równych odstępach czasu. Po zornie może to osłabić naszą sprawność umysłową, lecz daje do myślenia fakt, że nie kto inny jak sam geniusz Leonardo Da Vinci stosował tryb Uberman. Niestety, w szkolnej rzeczywistości jedynym możliwym urozmaiceniem jest sen bifazowy, lecz nawet on sprawia, że zaoszczędzisz około dwóch godzin na dobę. Sam stosuję ten tryb, dzięki czemu lepiej funkcjonuję i jestem w stanie bardziej produktywnie spędzać wolny czas. Wpływa to także pozytywnie na moje samopoczucie. Po przyjściu ze szkoły zamiast chodzić jak „zombie” przez resztę dnia, poświęcam niecałą godzinę na regenerację. Z początku nie zasypiałem od razu, dlatego potrzebne mi było trochę więcej niż pół godziny. Z czasem jednak organizm się przyzwyczaja. Sprawia to, że mogę wypoczęty i w pełni świadomy wykonywać wszystkie obowiązki. Chodzenie na siłownię czy intensywne treningi jak się błędnie wydaje nie przeszkadzają w stosowaniu odmiennych trybów snu. Sam ćwiczę i nadal jestem wypoczęty, a mięśnie są zregenerowane mimo mniejszej dawki snu. Podsumowując, zachęcam do przetestowania metody snu bifazowego i czerpania korzyści z zaoszczędzonego czasu.



# Sposób na chandrę

Koniec lata, a wraz z nim słońca, wysokich temperatur i dobrego, wakacyjnego nastroju. Nadeszła jesień, czas chandry, monotonii, beznadziei ...STOP! Czy naprawdę ta pora roku musi tak wyglądać? Istnieje mnóstwo ciekawych pomysłów na to, w jaki sposób walczyć z jesienną melancholią i odczuwać radość z życia niezależnie od pogody.

## Sen to podstawa!

Niewyspanie powoduje, że jesteśmy rozdrażnieni, pozbawieni energii i nie potrafimy się skupić. Dlatego podstawowym elementem dobrego samopoczucia jest sen.

## Spodzaj czas na wie ym powietrzu!

Wielu z nas chęci do życia nabiera tylko wtedy, gdy za oknem świeci słońce. Dlatego tak ważne jest, żeby jesienią

spacer, pobiegaj albo weź udział w wycieczce rowerowej.

## Dobra dieta...

„Zajadanie” swoich smutków na pewno nie jest właściwym rozwiązaniem. Jedzenie ma znaczący wpływ na nasze samopoczucie, ale tylko w dobrze dobranej diecie. Unikajmy więc tłustych, kalorycznych potraw. Może warto zamiast frytek zjeść coś zdrowego?

życzliwe, zawsze służą dobrą radą i potrafią rozśmieszyć w każdej sytuacji to najlepsze lekarstwo na smutki!

## Masa , yoga – czemu nie?

Istnieje wiele niezawodnych technik relaksacyjnych, które pomogą Ci zwalczyć jesienną chandrę. Do jednej z nich z pewnością należy masaż. Ćwiczenia oddechowe i joga również pomogą Ci uporać się ze stresem i poprawią Twój nastrój.

## Dla ka dego co miłego

Niektórzy z nas czują się szczęśliwsi po wizycie u fryzjera, inni wolą przeczytać książkę lub pójść na koncert. Są też takie osoby, dla których kluczem do szczęścia jest gorąca kąpiel z pianą. Ważne, by znaleźć swój sposób na chandrę i w sytuacjach, kiedy czujemy, że nasz nastrój osiągnął poziom krytyczny - zastosować go jako tajną broń!

Katarzyna Rogut  
Zdjęcia: Klaudia Stecka



wykorzystać każdy jego promyk. Spędzaj więc dużo czasu na świeżym powietrzu i pamiętaj, aby regularnie wietrzyć swój pokój.

## Sport to zdrowie!

Podczas ruchu nasz organizm jest bardziej skory do produkowania hormonów szczęścia - endorfin. Dlatego zawsze, kiedy masz zły humor, przebierz się w swój ulubiony dres i ruszaj na długi

## Muzyka...

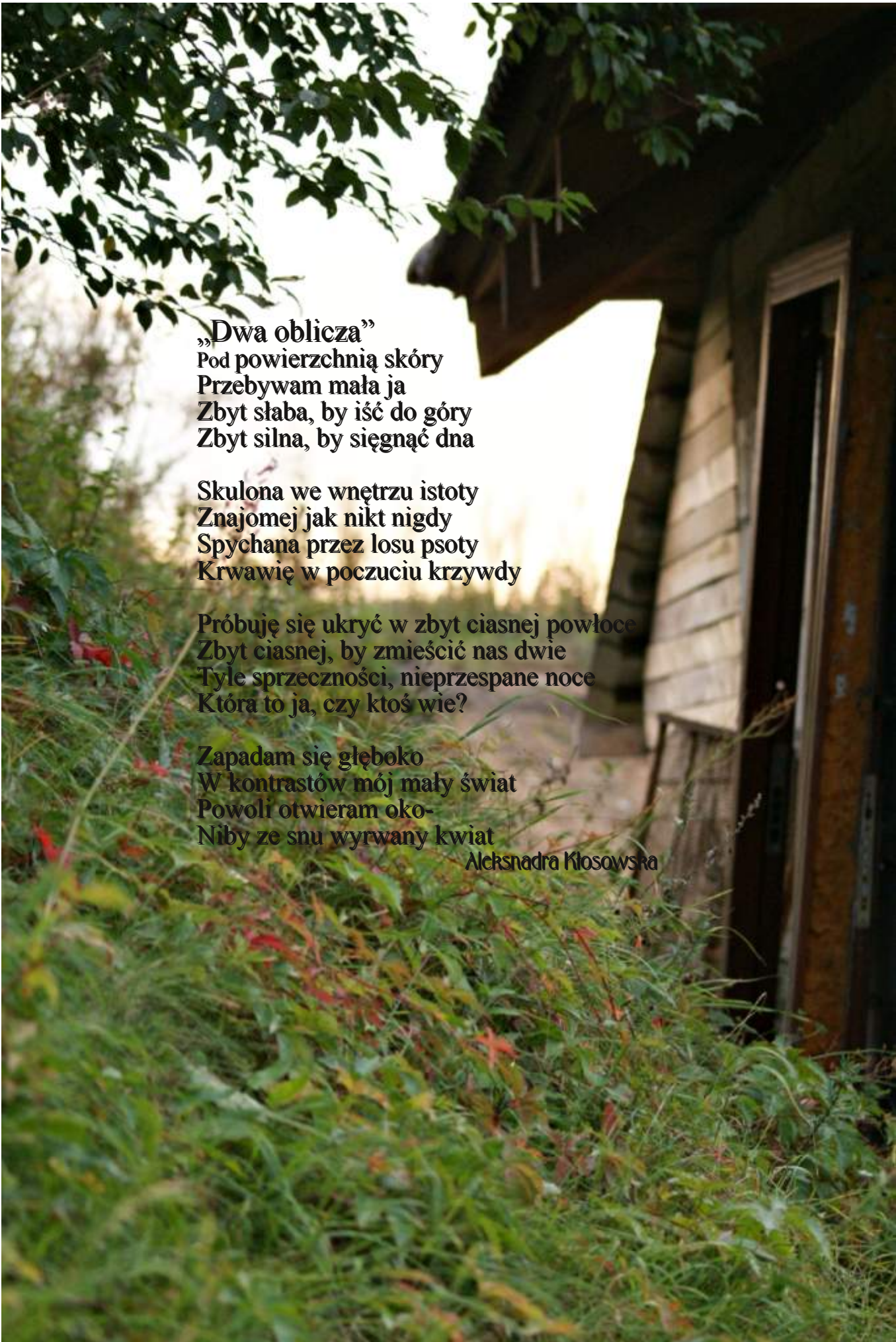
Muzyka pomaga łagodzić stres. Dlatego kiedy czujesz, że wszystko idzie nie po Twojej myśli, znajdź chwilę, by usiąść wygodnie w fotelu i włączyć ulubioną płytę swojego ukochanego wykonawcy. To działa!

## Nie unikaj spotka z przyjaciółmi!

Spotkanie z osobami, które są Ci







„Dwa oblicza”  
Pod powierzchnią skóry  
Przebywam mała ja  
Zbyt słaba, by iść do góry  
Zbyt silna, by sięgnąć dna

Skulona we wnętrzu istoty  
Znajomej jak nikt nigdy  
Spychana przez losu psoty  
Krwawię w poczuciu krzywdy

Próbuję się ukryć w zbyt ciasnej powłoce  
Zbyt ciasnej, by zmieścić nas dwie  
Tyle sprzeczności, nieprzespane noce  
Która to ja, czy ktoś wie?

Zapadam się głęboko  
W kontrastów mój mały świat  
Powoli otwieram oko-  
Niby ze snu wyrwany kwiat

Aleksandra Kłosowska

# Rajd w ciemno

Podróż w nieznaną. Cel podróży to największa zagadka dla uczestników. Brzmi ekscytująco, a jednocześnie wzbudza dreszczyk emocji. 21.09.2013 roku odbyła się już II edycja rajdu. Pomocną dłoń do organizatorów przedsięwzięcia wyciągnęli uczniowie naszej szkoły, wcielając się w jakże odpowiedzialną rolę wolontariuszy. Tutaj nie ma wygranych i przegranych. Weź udział w kolejnej edycji, a z pewnością nie pożałujesz !

21.09.2013 odbyła się II edycja „Rajdu w ciemno”. To impreza turystyczna, łącząca 3 aktywności: pieszych, rowerzystów i motocyklistów. Zarówno "mali" jak i "duzi" podróżnicy odkrywali swoje umiejętności orientacji w terenie, jednak to niełatwe wyzwanie nie sprawiło nikomu problemu, bo przecież każdy z nas ma w sobie coś z "małego odkrywcy".

Miłośnicy przyrody również nie zostali pokrzywdzeni w tej "mini rywalizacji", ponieważ podczas podróży w poszukiwaniu celu mogli podziwiać piękno naszej okolicy.

W powietrzu unosił się dreszczyk rywalizacji, jednak ideą rajdu nie jest zażarte współzawodnictwo, ale dobra zabawa. Na stracie uczestnicy otrzymują potrzebne wskazówki, następnie zwarci i gotowi z chartem ducha i wolą walki wyruszają w drogę, w celu znalezienia kolejnych stacji. Po drodze spotyka ich wiele niepowtarzalnych i interesujących wyzwań, za które nasi eksperci przyznają zasłużone noty, co umożliwia wyłonienie spośród jakże licznej gwardii podróżników "championa" w każdej z 3 kategorii.

W Starej Wiśniewce pełni energii i zapału uczestnicy zostają rzućni na tzw. głęboką wodę. Ich zadanie polega na zlokalizowaniu określonych w



instrukcji przystanków, dzięki czemu poznają historię wsi, mkną z wizytą ku pracowni miejscowego rzeźbiarza oraz zostają zapoznani z lokalną gwarą. Z uśmiechem na twarzach, z nadzieją w sercach, że poszło im jak najlepiej, dumnie kroczą ku zasiadającemu na mecie "jury", które - wraz z pomocą wolontariuszy - skrupulatnie ocenia efekt ich wysiłków. Poszukiwacze przygód mieli możliwość brania czynnego udziału w eksperymentach fizycznych. To zadanie z pewnością przekonało ich, że "nie taka fizyka straszna jak ją malują". W końcu docierają na metę, która jest dla nich wielką niewiadomą. Lecz pamiętajmy, że każdy kto zdołał dotrzeć na metę, bez względu na tempo, jest wygranym! Dla małych odkrywców nie zabrakło również ciepłego posiłku, który zregenerował siły, załadował akumulatory i mobilizował do

dalszego działania.

A tych niedowiarków, którzy w tym roku nie spróbowali, zapraszamy na III edycję „Rajdu w ciemno”, który łączy dobrą zabawę z jakże niezwykle ważną sferą życia jaką jest sport. Gorąco zachęcam również osoby skore do bezinteresownej pomocy, ponieważ ręk do pracy nigdy nie jest za wiele. Z własnego doświadczenia wiem, że miejsca na nudę nie będzie. Jest to odskocznia od rzeczywistości i ciekawa alternatywa dla osób, które nie żyją ze sportem za pan brat !

Dagmara Litwinowicz

Zdjęcia: rajdwciamno.pl

# "Open", czyli jak pokonać smoka

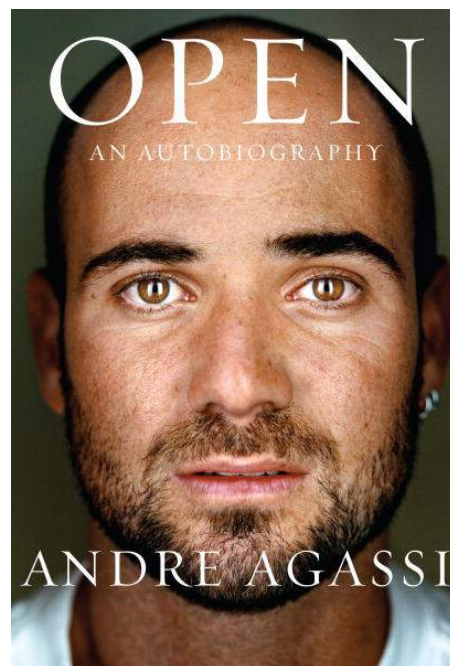
Drogi Czytelniku, czy potrafisz sobie wyobrazić, że w chwili przyjścia na świat Twoje życie ma już z góry nakreślony scenariusz? Że jesteś tylko narzędziem do zaspokajania czyichś ambicji?

Ten i wiele innych problemów egzystencjalnych porusza w swojej bestsellerowej autobiografii jeden z najwybitniejszych tenisistów na przełomie wieków - Andre Agassi. "Open", uznawana za jedną z najbardziej antysportowych książek jaka powstała, to historia człowieka zagubionego, który przez całe życie poszukuje siebie, swojej tożsamości. Przechodząc przez zgotowane przez ojca-tyrana piekło dzieciństwa, staje się buntownikiem, aby w niedalekiej przyszłości zwrócić na siebie uwagę całego świata. Warto zwrócić szczególną uwagę na opowiadane z pasją lata dzieciństwa, z których dowiadujemy się o trudach treningu od najmłodszych lat i o zniechęceniu przez małego Andre maszynie do wyrzucania piłek, zwanej smokiem.

Sądzę, że na każdym, kto sięgnie po tę książkę, szczególne wrażenie zrobi rozbijająca niekiedy

szczerości tenisisty. Agassi nie idealizuje swojej postaci, pokazuje ludzką twarz, otwarcie mówi o swoich słabościach. Opisując emocje, wykazuje się imponującą pamięcią do detali. Dopuszcza się nawet cytowania własnych myśli, które wielu z nas wolałoby zachować dla siebie.

Autor, obdarzony lekkim piórem i łatwością wyrażania siebie, traktuje czytelnika jak najlepszego przyjaciela i - co zwiastuje nam już tytuł - nie ma przed nim tajemnic. Książka ta nie jest przeznaczona jedynie dla wąskiego grona fanów tenisa ziemnego. Z pełnym przekonaniem mogę polecić ją każdemu, komu czytanie sprawia przyjemność. Na koniec chciałbym się do czegoś przyznać. Przygotowując się do pisania, wziąłem do ręki książkę, by przypomnieć sobie wrażenia z nią związane. Przyjrzałem się twarzy widniejącej na



okładce, a następnie odłożyłem lekturę na miejsce. Zaciekawiony ilością stron, sięgnąłem po nią jeszcze raz. Teraz już wiem, że było to najszybsze 450 stron w moim życiu.

Mateusz Konitzer



# Carry on my wayward son...

Czy w dobie popularności bzdurnych telenoweli, zwłaszcza sitcomów, twórcy filmowi mogą zaoferować nam wartościową fabułę i dobre kreacje aktorskie? Moim zdaniem, wśród telewizyjnego chłamu można znaleźć zupełnie niezłe, warte obejrzenia produkcje.

„Supernatural” jest niewątpliwie jednym z lepszych amerykańskich seriali, którego pomysłodawcą jest Eric Kripke. Historia braci Winchester rozpoczyna się w chwili, gdy ich matka ginie w niewyjaśnionych okolicznościach. Dean i Sam zostają wychowani na łowców, ich specjalizacją jest zabijanie stworzeń nadprzyrodzonych, a głównym celem ochrona ludzi i zemsta za śmierć matki.

Kilka powodów, dla których warto oglądać „Supernatural”:

1. Jest to jeden z niewielu seriali, które nie opowiadają o miłości między mężczyzną i kobietą, a skupiają się na relacjach

rodzinnych i uczą, że rodzina to wartość nadrzędna.

2. Fantastycznie wykreowane postacie i ich osobowości sprawiają, że widz natychmiast się do nich przywiązuje.

3. W sposób niezwykle realistycznie przedstawione są sceny walk.

4. Producenci sprytnie wykorzystali legendy, opowieści i pogłoski, tworząc niezwykle ciekawą fabułę.

5. Serial, w którym spora dawka humoru przeplata się z mnóstwem pięknych, wzruszających chwil.

6. Bohaterowie mają do czynienia m.in. z duchami,

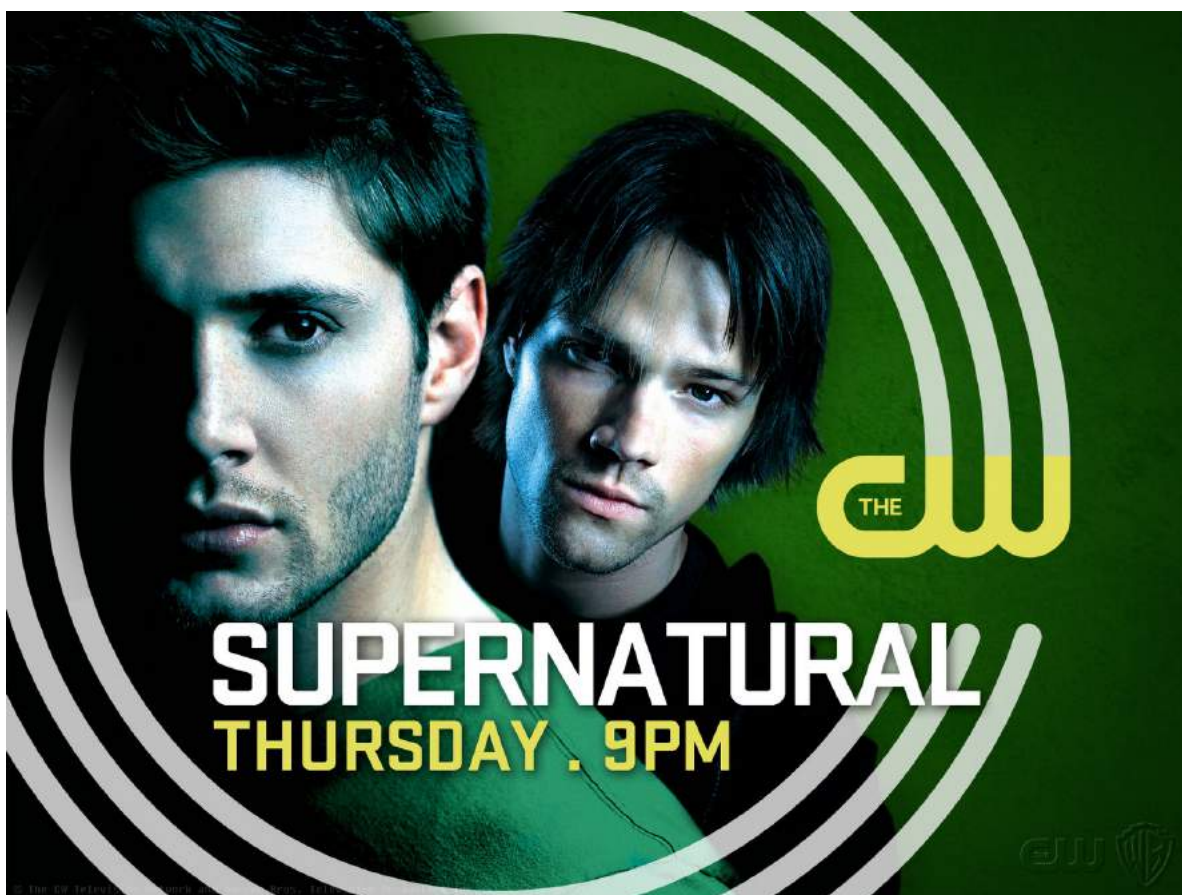
vendigo, Krwawą Mary, a nawet demonami i aniołami.

7. Świetnie dobrana muzyka, która stanowi dopełnienie całości.

8. Połączenie dwóch gatunków, horroru i thrillera, sprawia że serial jest oryginalny i każdy znajdzie coś dla siebie.

Gorąco polecam film i zapewniam, że nikt nie będzie żałował!

Klaudia Stecka



# Czekolada dobra na wszystko

Wyglądając przez okno czy idąc do szkoły, trudno nie zauważyć pomarańczowo-żółtych liści płaczących się pod nogami, pochmurnego nieba, ciepło ubranych przechodniów- to znak, że nadeszła już niechciana jesień. Chłodna aura zagościła na dobre, lecz wraz z obumierającą przyrodą, wcale nie musi zniknąć dobry nastrój. Jeśli jednak dopadnie Cię jesienna chandra, nie trać głowy - nic nie poprawi humoru lepiej, niż czekoladowy przysmak, który bez problemu przyrządzisz sam!

Składniki:

400g mleka w proszku  
200g herbatników  
4 płaskie łyżki kakao  
1 szklanka cukru  
pół szklanki mleka  
kostka margaryny

## Uzależnienie od czekolady to nie mit!

Zagrzej mleko w garnku i dodaj pokrojoną na kawałki margarynę, mieszaj aż się rozpuści. Następnie dodaj cukier oraz kakao, ciągle mieszając na małym ogniu. Kiedy wszystko się rozpuści i stanie się jednolitym płynem – zdejmij z ognia i stopniowo dodawaj mleko w proszku, cały czas mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie wsyp połamane herbatniki oraz inne dodatki, np. orzechy, bakalie – wg uznania. Przygotowaną w ten sposób (dość „toporną”;D)

masę, przełóż do formy (keksowej lub tortownicy) i równomiernie rozłóż. Po wystygnięciu - włóż do lodówki. Gotowy blok czekoladowy można zjadać jak stwardnieje. Smacznego!

Jagoda Szczygieł



**W Europie czekolada pojawiła się za sprawą Ferdynanda Corteza, hiszpańskiego konkwistadora, który sprowadził w XVI wieku ziarna kakaowca.**

**Pierwsza tabliczka czekolady wyprodukowana została w wieku XIX w Szwajcarii na potrzeby wojska.**



Redaktorzy naczelni:

Jagoda Szczygieł  
Aleksandra Terkiewicz

Autorzy tekstów:

Mateusz Konitzer  
Dagmara Litwinowicz  
Agnieszka Magalska  
Cyryla Majda  
Jacek Mendyk  
Kasia Rogut  
Weronika Rogut  
Klaudia Stecka

Goscinnie: prof. Katarzyna Cielas

Edycja graficzna:  
Andrzej Górecki

Opiekun:  
Anna Dymek-Drw cka

Zdjęcia: Klaudia Stecka, archiwa prywatne

Kontakt:  
[redakcja.lo2012@gmail.com](mailto:redakcja.lo2012@gmail.com)