



PROROK DWÓJKOWY



Liceum Ogólnokształcące nr II im. Piastów Śląskich
z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu

Wrocław, 21.11.2020 r.



Fot. Beata Brzezińska, klasa 3G



Słowo do Czytelników

Oddaję do Waszych rąk (czy raczej - tabletów/telefonów/komputerów) pierwszy w tym roku numer gazetki. Rodził się powoli, z trudem, bo i czasy trudne. Zacząć należy chyba od nowego tytułu. Został on wybrany spośród różnych propozycji nadesłanych przez uczniów i uczennice naszej szkoły. W rankingu wygrał „Prorok Dwójkowy”, tytuł intertekstualny, bo nawiązujący do cyklu powieściowego o Harrym Potterze. Autorką zwycięskiego tytułu jest Justyna Andrzejewska z klasy 2F. Gratuluję!

W gazetce znajdziecie nie tyle proroctwa dotyczące przyszłości, bo przyszłość niepewna, co raczej artykuły o tym, co ważne tu i teraz. Jeśli jednak nie ma w tym numerze tego, co uważacie za ważne, daj znać – napiszemy o tym. Zachęcam do współpracy wszystkich chętnych piszących, fotografujących, rysujących – każdego, kto ma coś do zaoferowania.

Przyjemnej lektury!
Magdalena Boberska

*Miarą człowieka nie jest zachowanie w chwilach spokoju,
lecz to, co czyni, gdy nadchodzi czas próby.*

Martin Luther King

Numer dedykowany Pracownikom Ochrony Zdrowia

Dziękujemy!

Społeczność LO II we Wrocławiu

Ochrona, nie Służba

Na dniach koronawirus SARS-CoV-2 będzie „świętował” rok. Nikt z nas raczej nie będzie składał mu życzeń - rozbił przecież wiele rodzin, odebrał ludziom pracę, wpędził w długi. Zastanawialiście się, jak pandemia wygląda w paszczy lwa? Co dzieje się w środowisku lekarzy? Ja mogę obserwować ich z boku od samego początku. Moja siostra, Natalia Kusyn, jest studentką ostatniego, szóstego roku medycyny. Posłuchajcie jej opowieści.

Twoja uczelnia była pierwszą, która odwołała zajęcia w marcu. Pamiętam, że nie miałaś zajęć w szpitalu na tydzień przed zamknięciem mojej szkoły. Dlaczego tak się stało?

Moja uczelnia zareagowała bardzo szybko, bo lekarze od początku zdawali sobie sprawę z tego, że nagły wzrost liczby pacjentów wymagających hospitalizacji mocno nadwyręży system ochrony zdrowia, który i bez pandemii był w bardzo złym stanie. Podjęto taką decyzję, żeby zahamować w miarę możliwości rozprzestrzenianie się wirusa i na spokojnie przygotować plan działania i środki ochrony. W tamtym czasie pojawiły się niepochlebne słowa jednego ze znanych wrocławskich lekarzy o nas – studentach - powiedział on wtedy, że zajęć nie ma, bo studenci się boją. To oczywiście nie była prawda - nie wymusiliśmy na uczelni żadnych decyzji. Przeciwnie, zastosowaliśmy się do nakazu pozostania w domach i sami, na własną rękę, zaczęliśmy organizować platformy do nauki zdalnej i tymczasowe rozwiązania e-learningowe.

Ale nie było tak, że w czasie lockdownu ciągle byłaś w domu. Czasami znikaaś na całe dni. Czym zajmowałaś się w tym czasie?

Pierwsze dni z koronawirusem w Polsce obnażyły w ludziach wielki strach. Rzucili się do sklepów, wykupili makarony i papier toaletowy - dzisiaj pewnie trochę nas to bawi, ale w tamtym czasie wydarzyło się (i w zasadzie dzieje się do dzisiaj) wiele przykrych rzeczy. Mówię tutaj o stosunku społeczeństwa do pracowników ochrony zdrowia. Wielu z nich straciło opiekę na dziećmi - przedszkola, żłobki i szkoły były zamknięte. Nianie z obawy o własne zdrowie rezygnowały lub podwyższały stawki kilkukrotnie. Realnym problemem stało się pogodzenie pracy i rodzicielstwa w każdej grupie zawodowej - ale

szczególnie dotkliwe stało się to wśród osób pracujących z pacjentami, które stały się niejako społecznie napiętnowane koronawirusem. My, jako studenci, ruszyliśmy na pomoc. Zorganizowaliśmy wolontariat - rodzice zgłaszali potrzebę opieki, my szukaliśmy odpowiedniego wolontariusza wśród studentów naszej uczelni. W ramach pomocy robiliśmy też zakupy dla ludzi na kwarantannie, wyprowadzaliśmy psy. Wielu z nas pomagało na pierwszej linii frontu - podkreślę to jeszcze raz - w ramach wolontariatu pomagaliśmy w budynkach przychodni i szpitali, robiąc tzw. Triage na wejściu, czyli selekcjonując pacjentów, między innymi przez pomiar temperatury. Wolontariat pręźnie działał też w środku oddziałów, które zgłaszały takie zapotrzebowanie. Byliśmy w punktach pobrań wymazów, a studenci niższych lat pracowali na infoliniach Sanepidu. Zrozumieliśmy wtedy, że jesteśmy środowiskiem, które samo siebie rozumie najlepiej. Wiele mówi się o tym, że lekarze zarabiają krocie, a w czasach pandemii żyją jak pączki w maśle, bo dostają dodatkowe pieniądze. Wiele w tym kłamstw, niestety. Jedna z lekarek z mojej uczelni pewnego dnia zastała swój samochód oblany farbą. Była do niego przyczepiona kartka - sąsiedzi, „uprzejmie prosili”, żeby pani doktor się wyprowadziła, bo jest dla nich pandemicznym zagrożeniem. Wielu lekarzy dostawało i do dzisiaj dostaje anonimowe listy z groźbami i wyzwiskami. Zrozumiałe jest to, że ludzie się boją, ale dlaczego nie traktują personelu medycznego tak, jakbyśmy my też byli czującymi i myślącymi istotami?

Chyba na co dzień o tym nie myślimy, przyjmujemy, że pracownicy ochrony zdrowia są po to, by nam pomóc. Nie myślimy o nich jak o ludziach, którzy po prostu są w pracy, a w domu mają swoje rodziny. A jak sytuacja wygląda teraz? Jak się mają wrocławskie szpitale?

Jest dramatycznie źle. Są miejsca, w których bez regularnej pomocy studentów starszych lat oddziały nie byłyby w stanie zapewnić należytej opieki wszystkim pacjentom. Całe szczęście, już raczej nie brakuje nam środków ochrony, jak to było wiosną. Niestety, co raz częściej brakuje łóżek i sprzętu. Słynne już kolejki karetek pod szpitalami to nie jest ponury żart dziennikarzy. To naprawdę się dzieje. System jest u kresu wytrzymałości - kończą się zasoby łóżek w szpitalach, sprzętu medycznego, ale też zasoby pracowników. Przecież my też chorujemy. Ludziom się wydaje, że, jeśli

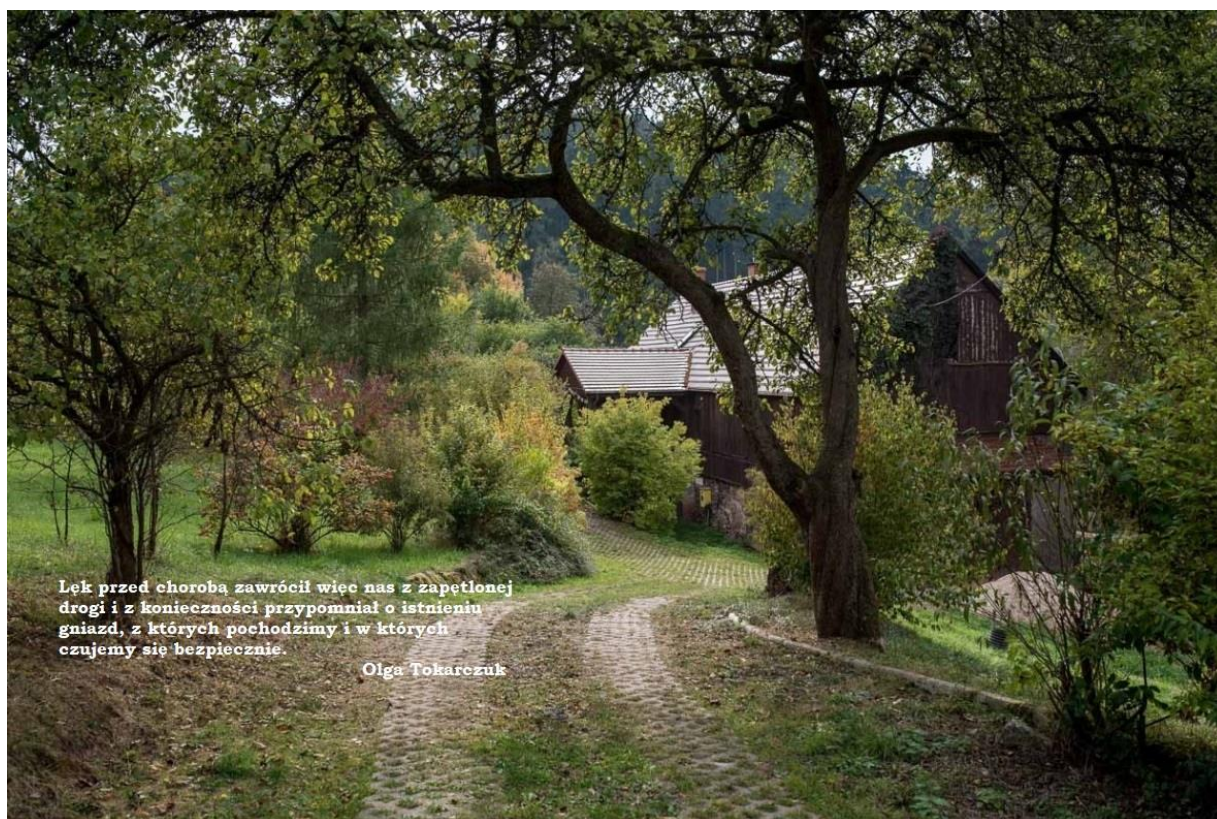
jesteśmy studentami, to nasze życie ogranicza się do imprezowania i chodzenia na zajęcia od czasu do czasu, ale tak nie jest. Usilnie staramy się wspólnie z lekarzami z naszej uczelni pogodzić naukę przewidzianą w toku studiów z pomocą dla szpitali. Gdy słyszę, że to nasz obowiązek w czasach pandemii - to nie wiem, czy śmiać się, czy płakać. Pomożemy, oczywiście, bo chcemy ulżyć w pracy ludziom, którzy w normalnych warunkach zajmowaliby się kształceniem nas. Ale tutaj chcę zwrócić uwagę na ważne aspekty tej pomocy: to wolontariat, nie dostajemy za to wynagrodzenia. I nie pomagamy lekarzom w „służbie”, tylko w pracy. To właśnie zadanie OCHRONY (nie służby) ZDROWIA: zgodnie z aktualną wiedzą medyczną świadczyć pomoc ludziom chorym. Nie służyć. Niby drobna różnica, a wiele zmienia.

A lepiej w najbliższym czasie raczej nie będzie. Czego życzyć wam na nadchodzące dni?

Życzcie nam, żeby wszyscy, którzy mogą, zostali w domu.

Wywiad przeprowadził

Jędrzej Kusyn, 21



Oby Anioł Stróż miał ją w opiece

Na twarzach pielęgniarek widać siniaki i odciski po noszeniu przez wiele godzin masek. Ręce mają wysuszone od częstej dezynfekcji i noszenia rękawiczek. Pracują pomimo zagrożenia własnego zdrowia, żeby chronić zdrowie i bezpieczeństwo innych. Nie może ich zabraknąć!

Moja mama jest pielęgniarką, pracuje w szpitalu z pacjentami chorymi na COVID. W obecnym czasie wirus rozprzestrzenia się błyskawicznie. Pielęgniarki codziennie narażają się, by ratować ludzkie życie. To ciężka i odpowiedzialna praca, często ponad siły. Największą porażką jest śmierć pacjenta. W takich chwilach pojawia się bezsilność, żal, że nie mogło się pomóc.



Mama mówi, że pielęgniarstwo to radość, smutek, uśmiech, łzy, rozczarowanie, duma, duże pokłady empatii i szalenie dużo obowiązków. Na chwilę obecną praca w szpitalu jest kompletnie przeorganizowana, wszystkie procedury spadają na dalszy plan, priorytetem jest walka z COVID - 19. To pielęgniarki są na pierwszej linii frontu walki z „wrogiem”. Dbając o swoje bezpieczeństwo muszą się odpowiednio zabezpieczać. Zakładają kombinezon ochronny, ochraniacze na buty i rękawiczki, które są przyklejone

taśmą na nadgarstkach, aby były szczelnie połączone z rękawem. Następnie maska z filtrem, gogle, czepek na włosy, do tego kolejne rękawiczki i przyłbica. W tym momencie nie można złapać oddechu, w kolejnym gogle zaparowują. Aby móc się poruszać, trzeba uspokoić serce i umysł, bo nieprzyzwyczajony człowiek czuje się jak w pułapce. W takim stroju można dopiero podejść do pacjenta i wykonywać zabiegi. My, obserwatorzy z zewnątrz, nie potrafimy sobie wyobrazić, co czuje pielęgniarka, kiedy widzi w oczach chorego strach, bezsilność, przerażenie oraz poczucie beznadziei. Ludzie Ci, będąc w izolacji, są samotni, nie mogą spotkać bliskich, nie mogą się z nimi pożegnać...

Pielęgniarka jest w tym momencie jedyną bliską osobą, powiernikiem i pocieszycielką. To w jej oczach chory szuka otuchy lub odpowiedzi na często niezrozumiałe pytanie. Najczęstszym jest: „Siostro, czy ja umrę?”.



Po takich doświadczeniach mama wraca do domu, do nas, gdzie życie toczy się swoim torem. Z kolei wychodząc do pracy za każdym razem żegna się z nami, bo boi się, że nie wróci do domu po dyżurze lub, że zostanie ją kwarantanna. Może być tak, że, wchodząc rano do szpitala, dowie się, że nie wyjdzie z niego przez 24 godziny albo przez kilka dni.

Pytam mamę, jak sobie radzi ze strachem i co ją motywuje do pracy? Po chwili zastanowienia mówi, że pacjentów traktuje tak jakby chciała, by ktoś traktował jej rodziców. Mama, choć nie czuje się bohaterką, dla mnie nią jest. Zresztą nie tylko ona, ale także jej koleżanki są „niewidzialnymi bohaterkami szpitalnych korytarzy”. Pomagają ludziom, bo kochają to, co robią. Praca wyzwala w nich nie tylko adrenalinę, ale daje ogrom satysfakcji. Nie wszyscy, ale większość społeczeństwa składa ukłon w kierunku pracy pielęgniarki. To ona potrafi przełamać różne bariery i swoje ograniczenia, aby ratować czyjeś życie. Na twarzach pielęgniarek widać siniaki i odciski po noszeniu przez wiele godzin masek. Ręce mają wysuszone od częstej dezynfekcji i noszenia rękawiczek. Pracują pomimo zagrożenia własnego zdrowia, żeby chronić zdrowie i bezpieczeństwo innych. Nie może ich zabraknąć!

Moja babcia nie może jeść, nie może spać, tak martwi się o córkę. Dziadek – osoba głęboko wierząca – jest dumny z powołania swojej córki i modli się, aby Anioł Stróż miał ją zawsze w nieustannej opiece.

Piotr Piszko, 21



*Dzwonię do wszystkich pielęgniarek,
by powiedzieć im, że je kocham.*

Krzysztof Krawczyk

Dobre słowo zawsze w cenie

21 listopada przypada, jak co roku, Dzień Życzliwości. W tym roku odbywać się on będzie pod hasłem „Dobre słowo - podaj dalej”. Zachęcamy do włączenia się do akcji. Przesyłajcie słowa wsparcia znajomym, sąsiadom, kolegom, koleżankom, rodzinie. Przesyłajcie dziś i w kolejnych dniach. Pamiętajcie, że słowa mają magiczną moc. Mogą ranić, ale mogą też leczyć. Póki co przesyłamy dobre słowo pracownikom Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu (od którego pracowników otrzymaliśmy zdjęcia) oraz wszystkim Pracownikom Ochrony Zdrowia ☺



Gdy świat mówi "poddaj się", nadzieja szepcze "spróbuj jeszcze raz".

J.D.



*Człowiek jest wielki nie przez to
co posiada, lecz przez to, kim
jest; nie przez to, co ma, lecz
przez to, czym dzieli się z innymi.*

Jan Paweł II



*Tylko szlachetne czyny są
trwałe.*

Sofokles

Z listu rodzica ucznia naszej szkoły:

Pracujemy w szpitalu i proszę mi wierzyć - nie czujemy się bohaterami. Każdy z nas wykonuje to, co do niego należy. Natomiast każdy, taki nawet najmniejszy, gest pamięci i doceniania naszej pracy sprawia nam wiele radości. Tak więc - jeszcze raz bardzo dziękuję w imieniu moim, moich koleżanek i kolegów z pracy (Uniwersytecki Szpital Kliniczny).



Trwają rozgrywki koszykarskie i siatkarskie. Szczegóły dotyczące działań naszych sportowców znajdziecie na stronach internetowych: <https://wkk.org.pl> (koszykarze) oraz <https://volleywroclaw.pl/mlodziez/> (siatkarki).

*

Maksymilian Wilczek z klasy 2a został powołany przez Polski Związek Koszykówki na zgrupowanie szkoleniowe Młodzieżowej Reprezentacji Polski U18 Mężczyzn. Gratulujemy!

*

16 października została zorganizowana wystawa z okazji Dnia Papieskiego. Świętowano podwójnie, gdyż rok 2020 został ustanowiony Rokiem Świętego Jana Pawła II. 18 maja 2020 r. obchodziliśmy stulecie urodzin Karola Wojtyły, o czym także dowiecie się z wystawy. Organizatorkami wystawy były panie Agnieszka Szostek i Iwona Huńka wraz ze swoimi klasami, 3e i 1a.

*

Październik od wielu lat obchodzony jest jako Międzynarodowy Miesiąc Bibliotek Szkolnych. W tym roku nasza biblioteka zaprezentowała wystawę pt. *Kafejki literackie Europy*. Więcej o tym wydarzeniu w Kąciku Bibliotecznym.

*

Do 15.12.2020 można wziąć udział w konkursie krótkich form literackich w języku angielskim pt: "Me vs. 2020". Szczegóły w ogłoszeniach w Librusie. Konkurs organizują panie Monika Łęszczak i Beata Kucharska.

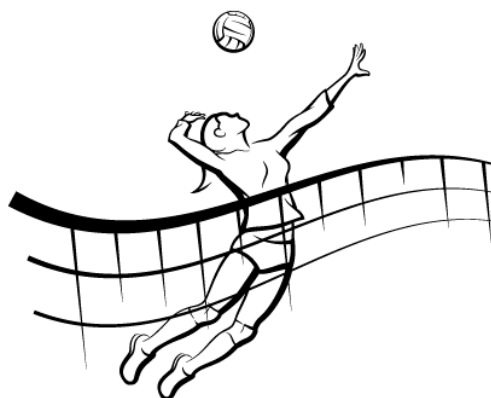
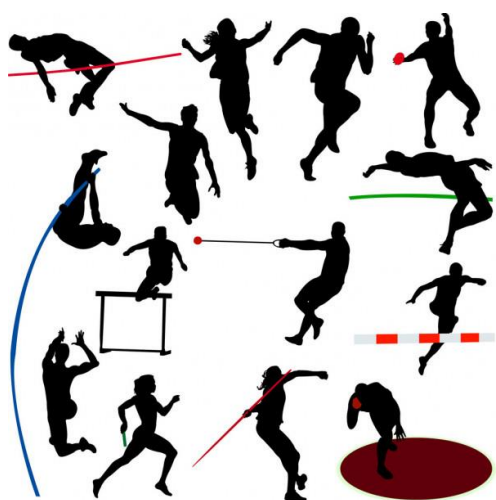
*

W wyborach Samorządu Uczniowskiego zwyciężyła Magdalena Szczepuła z klasy 3h. Do Samorządu dołączyli także: Paweł Biliński z 2b, Filip Durek i Wiktoria Klimczak z 2e, Natalia Krystians z 2l, Helena Hołubniak z 1b, Daria Jaszczurowska z 1c i Emilia Szpila z 1d.

Sportowcy w czasie pandemii

My lekkoatleci, w ten trudny dla nas wszystkich czas, nie poddajemy się i sumiennie trenujemy w domach lub na treningach, na które musimy dojechać. Mamy przy sobie przepustki, bo w aktualnej sytuacji nie wolno nam do godz.16.00 samodzielnie przemieszczać się po mieście. Nasze obozy i zgrupowania kadry nie odbywają się w warunkach, w jakich odbywały się dotychczas (nie można wychodzić z pokoiów, cały czas obowiązują maseczki, z ośrodka też nie można wychodzić), lecz na tyle, na ile możemy trenować, dajemy z siebie wszystko. Aktualnie przygotowujemy się do sezonu zimowego (halowego), więc na razie zawodów nie mamy. Jeździmy też na treningi do naszej szkoły – tu trenujemy jak zwykle. Mamy nadzieję, że wszystkie zaplanowane zawody odbędą się, ponieważ trenujemy, aby je wygrywać:)

Zuzanna Czerniak, 2a



My, siatkarki, trenujemy normalnie, codziennie. Mecze również odbywają się według planu - w każdy weekend, w trzech kategoriach wiekowych. Czasem mecze mamy także w ciągu tygodnia, bo jest wiele zaległych spotkań z powodu pandemii koronawirusa. W aktualnej sytuacji musimy trenować na tyle, na ile pozwalają na to warunki i być dobrej myśli na przyszłość.

Zuzanna Szpak, 2a

Nasze pasje - uczniowie

Każdy musi sam odnaleźć swoją pasję, by móc rozwijać swoje talenty i choć przez chwilę poczuć się naprawdę wolnym i szczęśliwym człowiekiem.

Mateusz Biernaczyk

Wywiad z uczennicą klasy 3h, Aleksandrą Deszcz, która trenuje piłkę ręczną.

Opowiedz o swoich pasjach.

Moją pasją jest piłka ręczna, zaczęłam trenować w czwartej klasie podstawówki. Zmieniłam szkołę i moim nowym wychowawcą okazał się nauczyciel WF-u, który zaczął z nami grać właśnie w piłkę ręczną. Wtedy się tym zafascynowałam. Nasze pierwsze rozgrywki wyglądały jak w cyrku.

Dlaczego jak w cyrku?

Nauczyciel uczył nas zasad gry, ale my byliśmy zupełnie zielone, na początku zaczęłyśmy kozłować jak w koszykówce. Początki mojej gry były wręcz komiczne, ale nauczyciel był cierpliwy (serdecznie pozdrawiam Pana Janusza S.) i zdecydowanie moja przygoda z piłką ręczną dobrze się zaczęła.

Nadal grasz w piłkę ręczną?

Teraz już, niestety, nie. W liceum nie gramy tak często, ale staram się praktykować to w domu. Mamy duże podwórko, gram często z bratem, który też pasjonuje się piłką ręczną, nawet razem ze swoją drużyną w gimnazjum doszli do zawodów wojewódzkich. Treningi są bardzo ważne, ja już wyszłam z wprawy.

To jest pasja rodzinna? Ktoś jeszcze z bliskich gra w piłkę ręczną?

Nie, razem z bratem jesteśmy pierwsi, którzy się tym zainteresowali. Często żartujemy, że w końcu jesteśmy w czymś pierwsi w naszej rodzinie.

Co najbardziej podoba ci się w piłce ręcznej?

Zdecydowanie można się wyżyć. Lubię sport, ale uczucie, gdy gra się w piłkę ręczną, jest dla mnie niepowtarzalne. Wiwaty tłumu, walka o piłkę, strzelanie bramek. No i drużyna! Drużyna jest najważniejsza.

Drużyna?

Tak, musi być zgrana. Nie wygrasz nic w pojedynkę. Praca zespołowa jest w tym sporcie bardzo ważna. Brałyśmy udział w różnych zawodach, zawsze miałyśmy pierwsze miejsca, właśnie dzięki temu, że nasza drużyna była bardzo zgrana. Często poznawałyśmy się dopiero na treningach, ale poza nimi nie utrzymywałyśmy kontaktów. Czasami jednak zdarzały się spięcia, między dziewczynami, które dobrze się znały z poza treningów. Po prostu nie powinno się mieszać spraw prywatnych z życiem "zawodowym".

Trudno było pogodzić treningi z nauką?

Wszystko zależało od planu lekcji, trudniejsze lekcje dają w kość i nie ma się wtedy siły na treningi. Gdy wyrobiłam się z obowiązkami, to wtedy był czas na przyjemności czyli grę.



*Nie pozwól by to, czego nie możesz
zrobić, miało wpływ na to,
co możesz zrobić.*

John Wooden

Z jakimi opiniami się spotykałaś, gdy brałaś udział w zawodach?

To zależy. Jedni uważali, że gram dobrze, inni że - źle. Zawsze brałam to pod uwagę, ponieważ dzięki tym opiniom mogłam się dużo nauczyć. Oczywiście, były też negatywne reakcje ze strony przeciwnej drużyny i ich kibiców, ale to normalne w rywalizacji.

Powiedziałabyś, że to agresywny sport?

Tak, bardzo. Przez to, że jest to sport bardzo kontaktowy. Każdemu zależało na wygranej, niektórzy chcieli wygrywać za wszelką cenę, a wtedy robiło się nieprzyjemnie. Sport jednak kształtuje charakter.

Ukształtował twój?

Myślę, że tak. Uczysz się, że nie zawsze wygrywasz, nawet jeśli jesteś dobry. Nauczyło mnie to pokory.

Co byś doradziła osobie, która chciałaby zacząć grać w piłkę ręczną?

Żeby była zdeterminowana, bo zdarzają się różne przeszkody, ale, jeśli komuś zależy, warto pokonywać trudności. Rywalizacja jest duża, dlatego determinacja jest bardzo ważna. Pokora również - dużo można stracić w oczach drużyny, jeśli uważa się za najlepszego. Najważniejsze jest chyba jednak to, żeby znać swoją wartość i trwać przy niej z pokorą.

Dziękuję, Olu, za udzielenie mi wywiadu.



Nasze pasje - nauczyciele

Wywiad z panem Mateuszem Biernaczykiem, nauczycielem filozofii w klasach pierwszych.

Czy zechciałby Pan opowiedzieć nam o swoich pasjach?

Analizując swoje życie dostrzegam trzy główne pasje, czyli rzeczy, do których mam wielkie zamiłowanie i ich robienie przynosi mi dużo radości. Są to: sport (w szczególności piłka nożna i koszykówka), praca naukowa - badawcza (odnosząca się do filozofii) i przekazywanie wiedzy i budzenie w ludziach ciekawości świata. Wymienione pasje rozpoczęły się kolejno w gimnazjum i szkole średniej; do pracy naukowej podczas studiów; przekazywanie wiedzy - pod koniec nauki na Uniwersytecie.

Czy w Pana pasjach uczestniczy rodzina? Czy to tylko Pana zamiłowania?

W moich pasjach nie uczestniczy cała rodzina, ale raczej pojedyncze osoby np. mój brat, z którym dzielę pasję do sportu.

Czy obowiązki zawodowe pozwalają poświęcić czas na wszystkie pasje?

Na szczęście tak mi się w życiu ułożyło, że jedną z moich pasji mogę realizować w pracy zawodowej, ucząc w szkole. Na pozostałe pasje również

staram się znajdować czas i tak nim gospodaruję, by nie zaniedbywać tych pozostałych zamiłowań.

Czy chciałby Pan zachęcić kogoś do którejś ze swoich pasji? Może już udało się to zrobić?

Raczej nie zachęcam na siłę do swoich pasji. Po prostu je realizuję, a, gdy ktoś w sobie odkryje podobne zamiłowania, to jestem szczęśliwy, ponieważ będę mógł swoje pasje dzielić z innymi ludźmi, wzbogacając i udoskonalając swoje zainteresowania poprzez np. konkurencję sportową czy dyskusję naukową. Sądzę, że każdy musi sam odnaleźć swoją pasję, by móc rozwijać swoje talenty i choć przez chwilę poczuć się naprawdę wolnym i szczęśliwym człowiekiem. Lecz, oczywiście, należy rozwijać i praktykować swoje pasje bez umyślnego naruszania dobra innych ludzi. By w ten sposób nie popaść w skrajność i nie sądzić, że można mieć pasję do kradzieży czy oszustwa.

Warto doprecyzować definicję pasji i stwierdzić, że pasja to wielkie zamiłowanie do czegoś, co przynosi nam radość i umyślnie nie narusza dobra innych ludzi.

Tak pojęte pasje posiadam i realizuję w swoim życiu, lecz, kto wie, może kiedyś je porzucę i zwrócę swoją uwagę na inne rzeczy, które, podobnie jak tamte, będą wywoływać we mnie ekscytację i uczynią mnie szczęśliwym. Chyba, że pasji nie można się pozbyć i zostaje ona na zawsze już z nami? Lecz jest to już raczej pytanie na inną dyskusję ...

Bardzo dziękujemy za ciekawą wypowiedź.

Wywiad przeprowadziła Nina Moskal, 3h

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.

Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.

Arystoteles

Kącik Psychologa i Pedagoga

Wielu z Was doświadcza negatywnych emocji: lęku o przyszłość, strachu przed zachorowaniem swoim i bliskich, niezadowolenia z powodu ograniczenia opuszczania domu i spotykania się z rówieśnikami. Wzrasta stres i frustracja z powodu niepewności związanej z przyszłymi egzaminami maturalnymi. Do tego każdy boryka się z własnymi problemami. Nie wszyscy mogą liczyć na właściwą opiekę i wsparcie ze strony rodziny, a część doświadcza przemocy domowej. Troszczmy się w tym trudnym czasie o siebie i bądźmy uważni i czujni względem innych.

Zwracajcie się do nas pośrednictwem Librusa lub Teamsa - z problemami tymi mniejszymi i tymi większymi.

Spotykamy się z uczniami online i nie tylko!

Psycholog - Marta Luty

Pedagog - Agnieszka Świętczak Matuszewska



Ważne telefon i strony internetowe

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111- <https://116111.pl/>

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Instytutu Psychologii Zdrowia PTP - <http://www.niebieskalinia.pl/>

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych iich bliskich – tel. 801 889 880 <http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-dla-osobuzalenionych-behawioralnie.html>

Antydepresyjny telefon zaufania – tel. 22 654 40 41 –

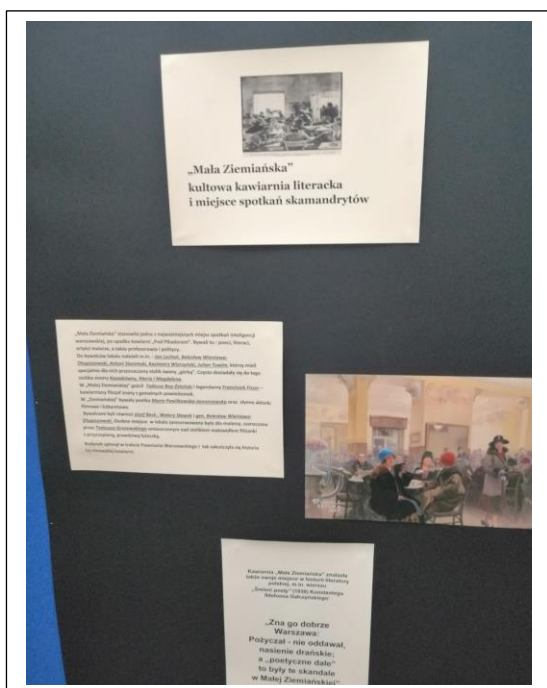
<http://www.stopdepresji.pl/>

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 12 12 12 -

<http://www.brpd.gov.pl/>

Co nowego w bibliotece szkolnej?

Październik od wielu lat obchodzony jest jako Międzynarodowy Miesiąc Bibliotek Szkolnych. W tym roku biblioteka szkolna zaprezentowała wystawę pt. *Kafejki literackie Europy*. Piękne architektoniczne wnętrza, krótkie historie tych miejsc oraz słynni bywalcy. To tam wielu pisarzy, poetów czytało i poddawało krytyce swoje utwory, tam dyskutowano o nowych prądach literackich i filozoficznych. To wszystko uświadamia nam, że były to miejsca niezwykle ważne w historii kultury.

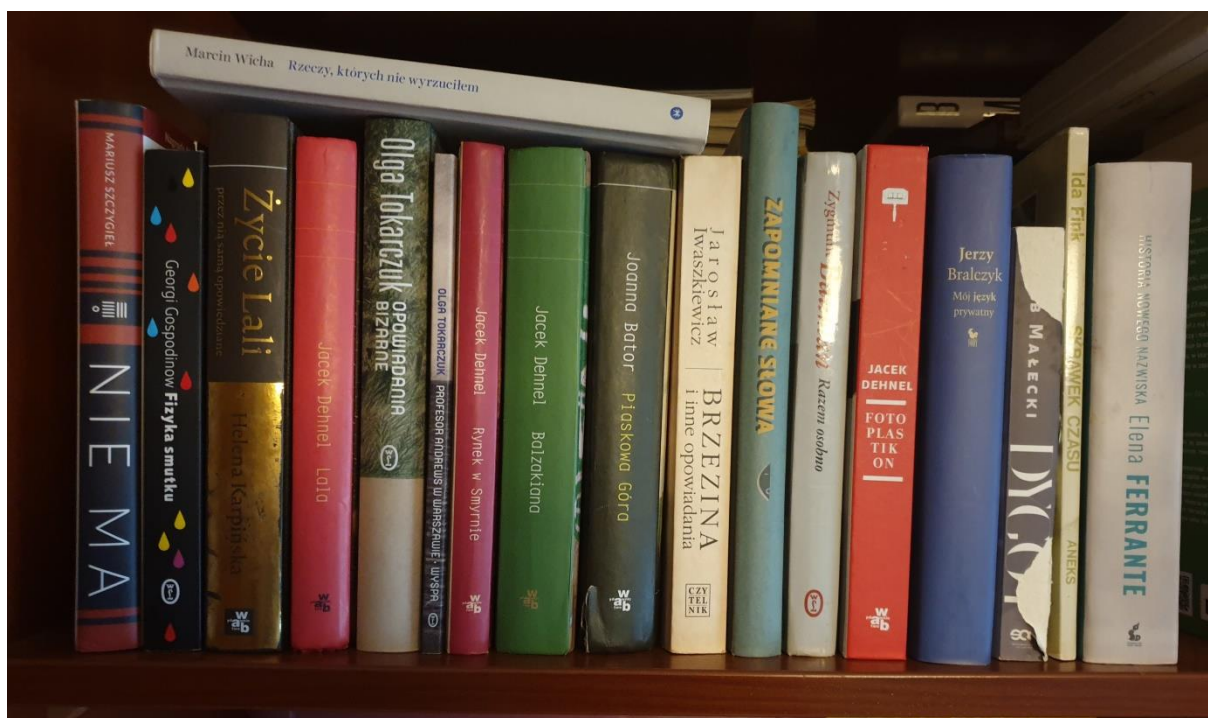


Pomimo pandemii biblioteka szkolna nie daje o sobie zapomnieć. Nauczyciele - bibliotekarze przesyłają poprzez Librusa i na FB informacje, gdzie można online przeczytać lektury, obejrzeć filmy, spektakle czy zwiedzić muzea. Nieustannie zachęcają do czytania poprzez przysyłanie recenzji książkowych, analizę treściową czasopism, jak również tematycznych prezentacji multimedialnych dotyczących literatury. Ponadto w bibliotece pełnione są dyżury, możecie więc zamawiać książki i odbierać je ze szkolnej portierni.

Warto dodać, że w październiku pojawiły się nowe książki: najnowsza książka Olgi Tokarczuk *Czuły narrator*, *Małe Kobiетки* Louisy May Alcott, *Błękit* Mai Lunde, najnowsza książka Harlana Cobena *Chłopiec z lasu*. Pamiętajcie więc o naszej bibliotece.

Do czytania

Listopad to czas wspominania zmarłych, co często skłania nas do rozmyślań o przemijaniu. Polecam Wam dziś kilka książek, które bezpośrednio lub pośrednio z tym tematem się wiążą.



- **Mariusz Szczygieł „Nie ma”** – poruszające opowieści oddzielone czasem i przestrzenią. Łączy je temat przemijania.
- **Jarosław Iwaszkiewicz „Panny z Wilka”** – opowiadanie o tym, jak trudno pogodzić się ze starością i jak bardzo chce się zachować w sobie doświadczenia młodości.
- **Elena Ferrante „Genialna przyjaciółka”** – powieść o sile przyjaźni w czasach, które pamiętają Wasze prababcie.
- **Jacek Dehnel „Lala”** – książka o miłości do babci, o życiu babci oraz o Polsce, której już nie ma.

Polecam wszystkie książki ze zdjęcia ☺

M.B.

Języki obce



To miejsce dla uczniów i ich nauczycieli uczących języków obcych. Zapraszamy do współpracy. Przesyłajcie swoje teksty, artykuły. Połączycie przyjemne z pożytecznym. Poszerzycie wiedzę o świecie i puczycie się języków obcych.

Táne Mahuta

There is a tree in New Zealand
Big, huge and old
It is considered the God of the forest
Was it fortold?
Waipoua forest in the Northland region
No one knows exactly how old?
Maybe 1250 or maybe 2500 years old
Apparently it has a neighbor
The neighbor is called *Te Matua Ngahere*
(our *Agathis Australis* in other words...)
Both were discovered in 1924
These trees are very famous
Táne Mahuta lives in danger
But why?
Because the soil is contaminated
Wherewith?
The evil pathogen that kills such trees
It may already be contaminated...



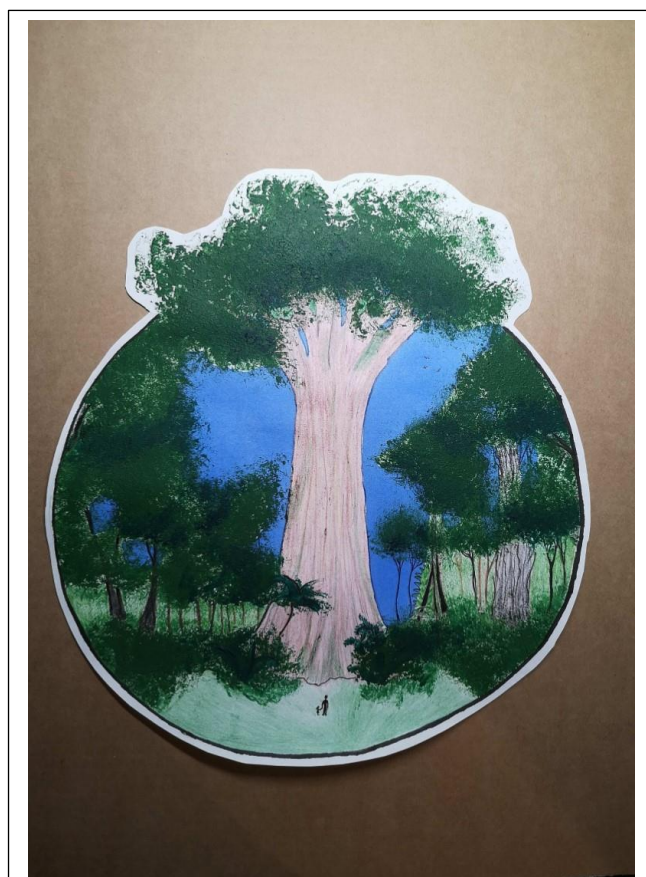
Martyna Bąk , 2j

Tāne Mahuta

No one knows how old you are
But it doesn't matter.
What matters is that you are beautiful.
With 160 feet tall and 45 feet wide.
You look like a giant elephant.
People admire your beauty
and don't want you to die.
They go to the forest and
take care of you.
Instead of *mahi*
rangatahi supports you.
You could be infected by
a soil pathogen.
But don't worry,
the solution will come.
Zuzanna Kocoń, 2j

Tāne Mahuta Tree

The oldest in the world,
living in the forest called *Waipoua*.
The Auckland Peninsula in New Zealand.
There lives a tree
with a name *Tāne Mahuta*.
Nobody knows it's age.
It's home, oasis full of branches.
It is a shelter for animals.
Years are passing, decades are passing but...
It's still standing
It's beauty is hidden in history
Are you still gonna be
here next century?
Kinga Kubik, 2j



Julia Danielska, 2j

Koncentracja

Czas uczenia się zdalnie często wiąże się z tym, że w domu trudno jest się skupić. Oto kilka rad, które przydadzą się w ćwiczeniu koncentracji.

Warto zacząć od zastanowienia się, co wpływa na koncentrację (lub dekoncentrację), dlatego zacznij od przyjrzenia się temu, jak wyglądają w Twoim życiu wymienione poniżej czynniki. Oto one:

- **distraktory** – wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy się skoncentrować – może to być np. włączony telewizor, hałas, głośne rozmowy itp., pozytywne nastawienie oraz motywacja – to warunki niezbędne do włożenia wysiłku umysłowego w wykonanie zadania, zwłaszcza trudnego;
- **dieta** – to, jak się odżywiamy i czy pijemy wystarczająco dużo wody ma wpływ na nasze umiejętności poznawcze;
- **przerwy** – nawet krótki, kilkuminutowy odpoczynek może pomóc w efektywniejszym powrocie do zadania, które mamy do zrealizowania;
- **sen** – lepsze efekty umysłowe osiągamy wtedy, kiedy jesteśmy wypoczęci i wyspani, warto zadbać o regularne pory snu.

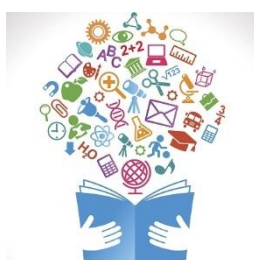
Kilka sposobów na ćwiczenie koncentracji uwagi:

1. Układanie puzzli – najlepiej zacznij od takiej ilości elementów, która nie będzie dla Ciebie zbyt dużym obciążeniem. Układaj wolno, bez presji (zawsze możesz układankę przykryć obrusem i dokończyć później).
2. Granie w scrabble – układanek słownych nie brakuje na rynku gier. Mamy je w wersjach tradycyjnych oraz elektronicznych. Dzięki wymyślaniu słów doskonale ćwiczymy umysł.
3. Ograniczenie czasu spędzonego przed ekranem – chodzi tu o wszelkie ekrany: telefon, komputer, telewizor. Mniej bodźców tego typu z czasem wycisza i uspokaja, choć na początku możesz czuć dyskomfort (jak duży – to zależy od tego, jak dużo czasu spędzasz przed ekranem).

4. Słuchanie relaksującej muzyki – to, że muzyka łagodzi obyczaje, wiadomo nie od dziś. Warto jednak pamiętać, że relaks przynosi – ta spokojna i słuchana niezbyt głośno. Niekoniecznie w słuchawkach, bo te mogą być przyczyną problemów ze słuchem.
5. Spacer – tu polecam dwa rodzaje: wolny, który można spędzić na rozmyślaniu lub rozmowie z kimś bliskim oraz szybki, na czas w wyznaczonym celu – ten pozwala nam się lepiej dotlenić (o ile nie ma smogu). Zawsze warto spacerować wśród zieleni.
7. Czytanie i słuchanie – dla tych, którzy nie potrafią skupić się na czytaniu (np. lektur) warto polecić słuchanie audiobooków przy jednoczesnym śledzeniu tekstu. Pamiętajcie, że nagrania można słuchać w różnym tempie. Czasem niewielkie przyspieszenie daje dobre efekty, bo szybciej coś przyswoisz i ... nie zaśniesz (nad lekturą).
8. Rysowanie i kolorowanie – ostatnie lata to triumf wizualnego myślenia, czyli technik, dzięki którym szybciej uczymy się poprzez łączenie rysunków i treści. Warto poszukać filmów na ten temat, by się zainspirować. Może okazać się, że, rysując proste kształty, łatwiej zapamiętasz trudne treści.
9. Wizualizacja – łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Warto jednak pamiętać, że dobrym sposobem na skupienie się jest chwila przed podjęciem zadania, w czasie której zastanowisz się, czemu ma służyć to, co robisz. Jeśli będziesz mieć cel, nawet mały, łatwiej go osiągniesz.

Na koniec kilka źródeł:

- <https://www.akademia-umyslu.pl/koncentracja/trening-koncentracji>
- <https://www.mysleniewizualne.pl/>
- Siła Myślenia Wizualnego na <https://www.facebook.com>
- <https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-uwagi/>
- <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-na-koncentracje>



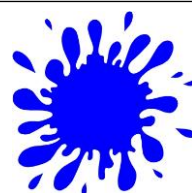
KONKURS

Ponawiamy konkurs na logo gazetki szkolnej. Logo powinno wpisywać się w tytuł gazetki, który wybraliście, godło oraz specyfikę naszej szkoły. Prace można przysyłać do 5 grudnia (magdalena.boberska@lo2.wroc.pl) lub pozostawić na portierni szkolnej. W tym drugim przypadku kopertę należy podpisać: Gazetka szkolna – konkurs.

Materiały do numeru świątecznego można przysyłać (w formie plików do edycji oraz plików jpg) do 10 grudnia 2020 r.



STOPKA REDAKCYJNA



(kto pomagał, tworzył, inspirował)

Uczniowie: Justyna Andrzejewska, Martyna Bąk, Beata Brzezińska, Zuzanna Czerniak, Julia Danielska, Zuzanna Kocoń, Jędrzej Kusyn, Kinga Kubik, Nina Moskal, Piotr Piszko, Zuzanna Szpak.

Nauczyciele: Joanna Kowalczuk, Marta Luty, Monika Łęszczak, Sława Michna, Tomasz Niedbalski, Marcin Odelski, Joanna Rola, Agnieszka Szostek, Agnieszka Świętczak – Matuszewska, Olga Zaród. Koordynacja całości: Magdalena Boberska.

Bardzo dziękujemy za zaangażowanie Paniom: Annie Kusyn, Natalii Kusyn, Annie Piszko oraz Joannie Tomaszewskiej – Mielniczek.