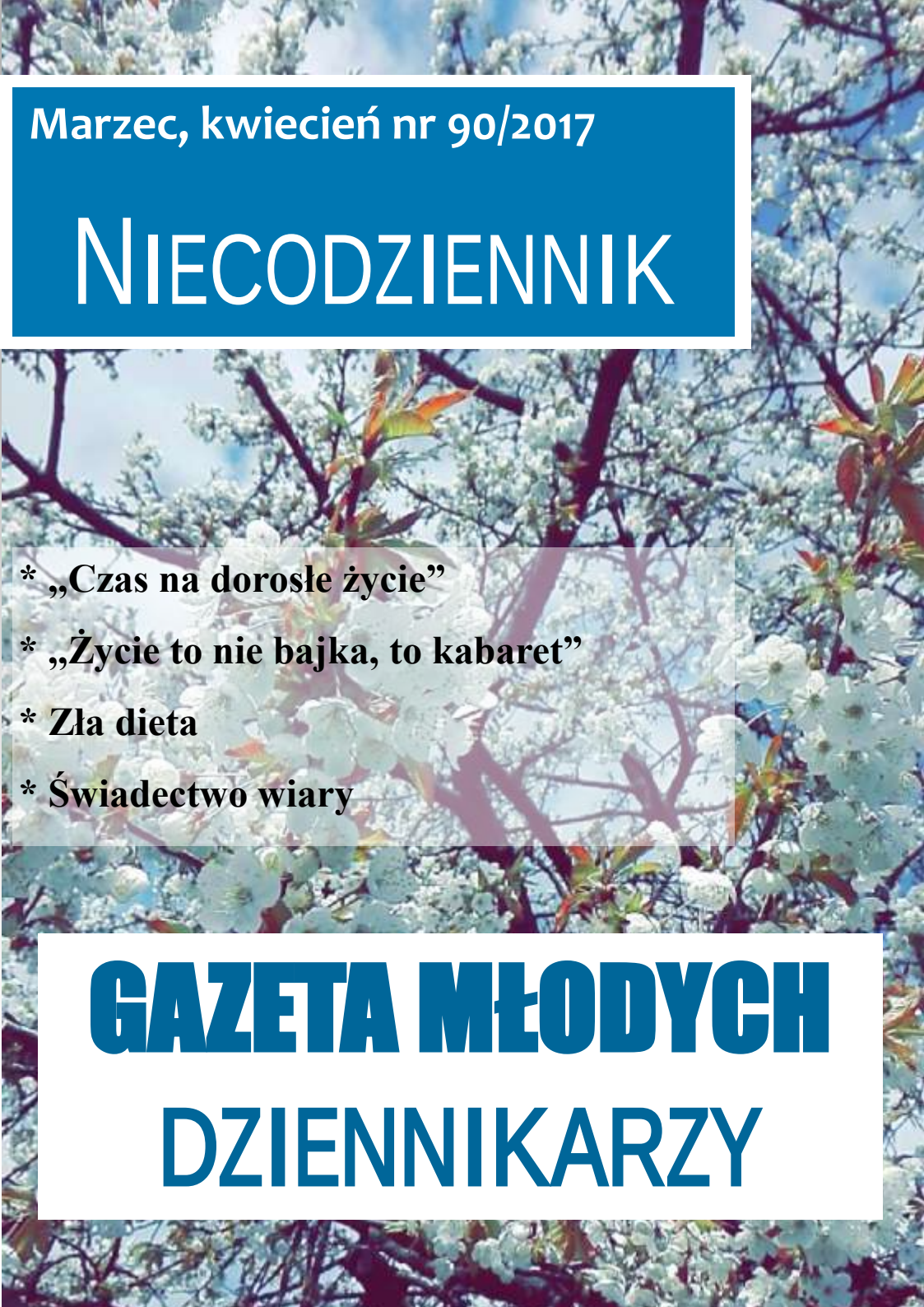




Marzec, kwiecień nr 90/2017

# NIECODZIENNIK

\* „Czas na dorosłe życie”

\* „Życie to nie bajka, to kabaret”

\* Zła dieta

\* Świadectwo wiary

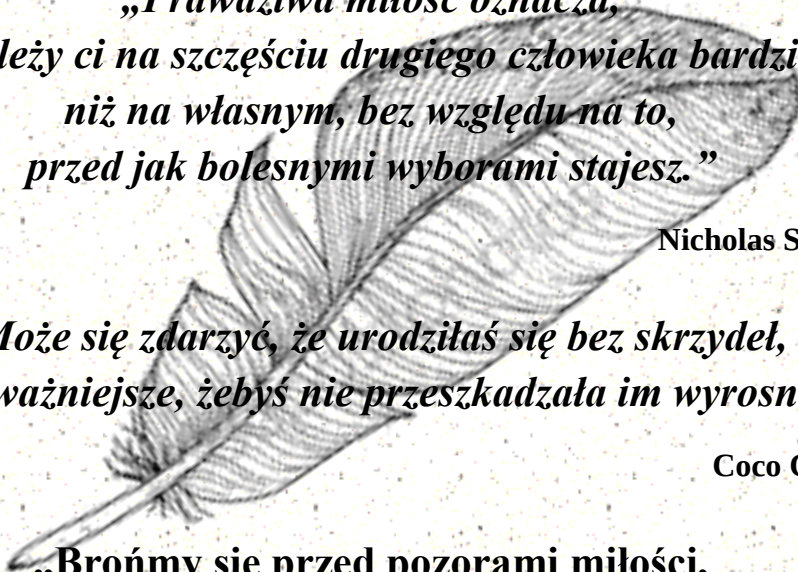
**GAZETA MŁODYCH**  
**DZIENNIKARZY**

# Kącik inspiracji



*„To, że milczę, nie znaczy,  
że nie mam nic do powiedzenia.”*

Jonathan Carroll



*„Prawdziwa miłość oznacza,  
że zależy ci na szczęściu drugiego człowieka bardziej  
niż na własnym, bez względu na to,  
przed jak bolesnymi wyborami stajesz.”*

Nicholas Sparks

*„Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł,  
ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.”*

Coco Chanel

*„Brońmy się przed pozorami miłości,  
nie miłujmy słowem  
i językiem, ale czynem i prawdą.”*

Jan Paweł II

## Drodzy Czytelnicy!

Redakcja Gazetki Szkolnej wydaje kolejny numer naszego solnego dwumiesięcznika. Mamy nadzieję, że zainteresujemy Was naszymi tekstami. W tym wydaniu nawiążemy do chrześcijaństwa, uzależnień, recenzji książki, felietonów i zdrowej żywności. Gazeta będzie wyjątkowa, ponieważ są to nasze pierwsze teksty i jesteśmy ciekawi Waszych opinii.

Redakcja

## Redakcja



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych ·  
ul. Konopnickiej 2 · 66-530 Drezdenko ·  
tel. (095) 7620355 · zsp.drezdenko@wp.pl ·  
www.zsp-drezdenko.cal.pl

### Skład redakcji

**Redaktor naczelny:** Eliza Kulak

**Zastępca redaktora:** Anna Dalidowicz

**Dziennikarze:** Aleksandra Suszek, Iga Piekutowska, Dominika Pikula, Klaudia Bury, Kinga Polak, Eliza Kulak, Anna Dalidowicz, Aleksandra Klimczak, Julia Wasilewska, Wanesa Rogielska

**Zdjęcie na okładkę:** Wanesa Rogielska

**Zdjęcia w tle:** Wanesa Rogielska

**Opieka pedagogiczna:** mgr Łucja Magdziarz,  
mgr Edyta Grzechowiak, mgr Agnieszka Pucek

**Gazeta szkolna jest zrzeszona w Polskim  
Stowarzyszeniu Prasy Lokalnej**

## SPIS TREŚCI

„Czas na dorosłe życie” str. 4

„Pożegnania nadszedł czas” str.5

„Życie to nie bajka, to kabaret” str.6

Szkoła od podszewki str. 9

Szkole Koła Caritas str. 10

Dopalacze kradną życie str.11

Zła dieta str.12

„Fitness dla każdego” str.13

Robert Lewandowski - człowiek, który stał się legendą str. 14

Low self - esteem? Let's change the way you feel And treat yourself? str. 16

Problem XXI w., czyli recenzja książki „Zapytaj Alice” twórcy anonimowego twórcy str. 17

Młodzi dziennikarze str. 18

Świadectwo wiary str. 20

„Drzwi otwarte” dla gimnazjalistów w naszej szkole... str. 22

Sprawdź swoje siły str. 23

Humor str. 24

# 4 „CZAS NA DOROSŁE ŻYCIE”



Fot. Lucja Magdziarz

„Zobaczycie, jak ten czas szybko minie. Zanim się obejrzyście, już będziecie pisać maturę” - te słowa na długo zapadną w pamięci absolwentom oraz uczniom liceum oraz technikum. Egzamin maturalny jest bardzo ważny, ponieważ wpływa on bardzo na naszą przyszłość. Każdy uczeń, który podejmuje naukę w szkole, której ukończenie uwieńczone zostaje maturą, powinien skupiać się na tym celu, przez całą swoją edukację. Niewątpliwie jest to bardzo trudne, ponieważ niejednokrotnie brakuje czasu na spotkanie się ze znajomymi i na jakiegokolwiek wyjścia oraz nieraz przynosi myśl o rezygnacji, lecz właśnie na tym polega dorosłe życie. Gdyby wszystko przychodziłoby nam łatwo, to uzyskanie wysokiego wyniku, nie byłoby tak ważne i tak oczekiwane. Mówiąc o „łatwości” to niewątpliwie jest nam łatwiej gdy mamy wyznaczony cel i wiemy, na jakie studia chcemy iść oraz co dalej robić w życiu. Lecz matura to nie wszystko. Każdy powinien sam zdecydować o własnej przyszłości i swojej dalszej edukacji, chociaż często nasi rodzice i reszta rodziny, mająca duże doświadczenie życiowe, chce abyśmy nie popełnili takich błędów, jak oni w przeszłości. Wybierając kierunek studiów, powinniśmy kierować się zainteresowaniami, ponieważ jeśli ktoś na siłę chce nas zmusić do jakiegoś wyboru, to siłą woli nie będziemy tego wykonywać

chętnie i każdy dzień będzie dla nas męką. Niewątpliwie każdy z nas boi się, że jego wybór może okazać się niewłaściwym, lecz człowiek uczy się na błędach. Jesteśmy ludźmi i mamy prawo je popełniać. Jeśli np. kierunek studiów okaże się nie do końca odpowiedni, zawsze możemy go zmienić, ponieważ niczego nie tracimy. Trochę inaczej jest, gdy już skończymy studia i okaże się, że praca w danym zawodzie jest męczarnią. Wtedy niestety straciłszy trochę czasu, ale na pewno nie na darmo. Każde umiejętności są przydatne i nic nie stoi na przeszkodzie, aby zdobyć nowe. Każdy musi dokonać tego niełatwego wyboru o dalszej przyszłości. Nie ma wyjątków. Na szczęście z tym problemem nie musimy być sami. Możemy się zgłosić do doradcy zawodowego, który w pewnym sposób może ukierunkować nas na dalszą drogę edukacyjną. Nie bójmy się pytać i prosić o pomoc!

**Droży Absolwenci! Życzymy Wam przede wszystkim jak najbardziej trafnych wyborów życiowych, jak najlepiej zdanej matury, dostania się na wymarzone studia, wsparcia duchowego i psychicznego od najbliższych Wam osób oraz w dalszej przyszłości dobrze płatnej pracy, do której będziecie uczęszczali z uśmiechem na twarzy.**

Eliza Kulak, kl.1aLO

# „Pożegnania nadszedł czas”<sup>5</sup>

Już w piątek 28 kwietnia pożegnamy uczniów obecnej klasy trzeciej i czwartej. Przez te trzy lub cztery lata zdążyli się oni zżyć ze szkołą. Podobnie, jak z swoimi kolegami, koleżankami i nauczycielami. Przez te lata zdążyli nauczyć się wielu pożytecznych rzeczy. Przeżyli wiele chwil radości, szczęścia, ale również i rozczarowań. Niektórzy z nich wyróżnili się spośród swoich rówieśników. Pomimo tego, że obecne klasy były wyjątkowe, uczestniczyły w wielu imprezach okolicznościowych, pomagały w wielu przedsięwzięciach, musimy wyróżnić osoby, dzięki którym to wszystko miało miejsce.

W pierwszej kolejności trzeba wyróżnić Sandrę Derę i Mateusza Fuczyło. Ten wyjątkowy duet,

dostarczył nam wielu emocji, podczas występów w czasie Drzwi Otwartych. Sandra niejednokrotnie oczarowała nas swoim niebiańskim głosem. Mateusz natomiast świetnie sprawił się w roli instrumentu muzycznego, ponieważ oprócz gitary, której używał podczas ich wspólnych występów, korzystał również z własnych ust, tworząc Beatbox. Trzeba dodać, że oprócz występów szkolnych Sandra i Mateusz nagrali teledysk. Mateusz poza tym, odnalazł swoją drogę radiową, dzięki czemu, co tydzień możemy go słuchać w audycjach radiowych, które sam prowadzi. Kinga Polak, jedna z maturzystek, również podbiła serca niezliczonej liczby osób. Jej tanecznych ruchów pozazdrościłby jej niejedyn profesjonalny tancerz. Cała trójka reprezentowała szkolną społeczność, m.in. na konkursie „Mamy Talent”

w Strzelcach Krajeńskich, gdzie zostali nagrodzeni tytułem Laureatów. Wyjątkową działalnością wykazały się również osoby z Kabaretu. Ich osiągnięcia zostały opisane w osobnym artykule ( na stronie .... ). Zapraszamy do przeczytania.

Klaudia Bury, kl.3a LO



Fot. Łucja Magdziarz

# „Życie to nie bajka, to kabaret”



Fot. Klaudia Bury

„Kabaret niższej rangi”, to grupa ludzi o wyjątkowym poczuciu humoru. Swoją talent, „do poprawiania dnia” innym wykorzystali w naszej szkole. Dziś nie wyobrażamy sobie imprezy szkolnej bez skeczy w ich wykonaniu. W ZSP w Drezdenku wystawili blisko 20 skeczy, jednak oprócz występów szkolnych mieli okazję pokazać się w wielu innych miejscowościach, gdzie dostarczali wiele radości licznie

zgrupowanym. Niech jednak sami przybliżą nam swój wizerunek, jest to dla nas szczególnie ważne z racji tego, że 28 kwietnia oficjalnie przestaną być uczniami naszej szkoły. Kabaret składa się obecnie z piątki maturzystów: Pauliny Bortnowskiej, Klaudii Bury, Bartosza Pijeta, Karola Łatuszyńskiego i Jakuba Michalskiego.

**Dziennikarz:** Jak zaczęła się Wasza przygoda z kabaretem?

**Bartek:** Z Klaudią znamy się z gimnazjum, tam mieliśmy możliwość występów w szkolnym kole teatralnym „Trema”, a następnie w „kole kabaretowym”. Niestety, nie mieliśmy tam okazji, aby wystąpić we wspólnej sztuce, skeczu.

**Klaudia:** Wszystko zmieniło się, gdy przyszliśmy do ZSP. Nie mogłam żyć bez koła teatralnego, które jest moim oczkiem w głowie. Zgłosiłam się, by z okazji Dnia Edukacji Narodowej wystawić monolog, moim partnerem w nim został Bartek. Skecz się spodobał.

**Bartek:** Więc razem postanowiliśmy kontynuować to, co zaczęliśmy. Brakowało nam jednak jeszcze jednej osoby do stworzenia trio.

**Klaudia:** Do „Szaroburych misiów” dołączył Kuba.

**Bartek:** Typowy kujon, okularnik, który jednak powala swoją ekspresją.

**Klaudia:** Tak! Kuba jest niesamowity. Oprócz dykcji, którą ćwiczy co niedzielę w kościele, czytając Pismo Święte, ma dobrą modulację głosem. I nadaje się do ról

zniewieściałych panów.

Jakub: Ej!

**Paulina:** Przynajmniej prawdę powiedziała (wszyscy wybuchają śmiechem).

**Dziennikarz:** Widzę, że macie duży dystans do siebie.

**Kludia:** Ogromny! Chłopaki przecież występowali w słynnym skeczy kabaretu „Hrabi”, w którym to udawali kobiety. Muszę przyznać, że makijaż jaki wykonali, był idealnym połączeniem kobiecości i kubizmu.

**Dziennikarz:** A jak to się stało, że do Waszego kabaretu dołączył Karol i Paulina?

**Bartek:** W naszym kabarecie grało o wiele więcej osób, mieli większe, mniejsze epizody współpracy z nami. Do tych uczniów należeli m.in.: Jędrzej Lehmann, Maciej Weidemann i Mateusz Wróbel. Karol i Paulina zostali jednak z nami na zawsze. Są osobami sumiennymi i mają „to coś”. Wystarczy, że raz pojawią się na scenie, a publiczność już się śmieje.

## Z ŻYCIA SZKOŁY

**Kludia:** Dokładnie, wszyscy są 7 oczarowani sposobem bycia Pauliny. Jej nie potrzeba rekwizytów. Ona po prostu wychodzi, a ludzie już się śmieją. Po występach podchodzą do niej, chwają ją i powtarzają jej teksty. Karol również jest bardzo rozpoznawalny. Wydaje się czasem spięty, jednak kiedy wychodzi na scenę, mam wrażenie, że ożywa. Niejednokrotnie zżerała go trema, zresztą jak nas wszystkich, jednak jakoś dawał radę. Jest coraz lepszy.

**Dziennikarz:** Co będziecie wspominać najbardziej z Waszej przygody z kabaretem?

**Paulina:** Zdecydowanie czas na przygotowania. Zdarzało się, że przygotowywaliśmy skecze w tydzień, bądź krócej. Musieliśmy wtedy poświęcić się temu w 100%, a jest to bardzo trudne.

**Dziennikarz:** Co masz na myśli, mówiąc trudne?

**Paulina:** Oprócz koła kabaretowego jesteśmy uczniami, mamy przedmioty z zakresu rozszerzonego, które wymagają od nas pełnego poświęcenia. W szczególności



Fot. Kludia Bury

**8** Ciężko było nam pogodzić zajęcia i naukę kilkunastu tekstu kabaretowego.

**Dziennikarz:** Po zakończeniu nauki w naszej szkole planujecie zakończyć pracę w kabarecie?

**Karol:** Nie ma nawet takiej możliwości!

**Jakub:** Szkoła nie jest jedynym miejscem, w którym występujemy. Występowaliśmy już kilkakrotnie poza murami naszej placówki. Mamy za sobą występy z okazji Dnia Kobiet w Trzebiczu, Błotnie, czy też występy na Gminnym Konkursie w Trzebiczu.



Fot. Klaudia Bury

**Klaudia:** Przed nami kolejne występy, na dożynkach, festynach. Mam nadzieję, że uda nam się również przygotować wielki występ w Centrum Promocji Kultury. Mamy wiele planów, mam nadzieję, że uda nam się je zrealizować.

**Dziennikarz:** Wystąpicie jeszcze w szkole?

**Bartek:** Tak, w czasie Drzwi Otwartych. Przedstawimy nowe skecze, mamy nadzieję, że odniosą podobny sukces jak „Randka w Ciemno”, „Wyjście na bal” czy też „Stacja benzynowa”. Mamy nadzieję, że zostaniemy również zaproszeni na dzień dziecka do szkoły. Z chęcią pokażemy się „po maturach”.

**Dziennikarz:** Jesteście wyjątkowi. W naszej szkole nie ma takich drugich, szalonych, roześmianych jak Wy. Bardzo się cieszę, że mogę z Wami przeprowadzić wywiad. A zdradźcie nam jeszcze czy macie jakieś własne, niewystawione skecze?

**Paulina:** Jesteśmy w trakcie ich pisanie. Bardzo trudno jest nam znaleźć teraz czas. Myślę jednak, że niedługo coś napiszemy.

**Dziennikarz:** Już nie mogę się doczekać. Jestem przekonana, że zawładniecie sceną kabaretową.

**Bartek:** „Ryjek będzie nasz”.

**Klaudia:** Najpierw podbijamy Gminę, potem Województwo, a na końcu świat. (wybuchają śmiechem) Oczywiście żartujemy, mamy jednak nadzieję, że wspólne występy przyniosą nam wiele miłych wspomnień.

**Dziennikarz:** Dziękuję Wam za rozmowę. Życzę wielu sukcesów, połamania nóg i świetnie zdanej matury.

Dziękujemy również.

Klaudia Bury, kl.3a LO

# Szkoła od podszewki

Dzisiaj poruszę temat, dobrze znany każdemu, a jest nim szkoła. Każdy musi przez nią przejść. Część osób przechodzi ją z uśmiechem na twarzy, część niestety nie. Chociaż wiemy, że większość jest na „nie”. Z czym kojarzy się nam szkoła? Hektolitry wylanego potu podczas ważnych egzaminów i ogromnych sprawdzianów, poranne wstawanie, szybkie czytanie streszczeń lektur, bo oczywiście z góry zakładamy, że są one dla nas nieciekawe. Oczywiście również masa innych rzeczy, jak odpytywanie z przedmiotów, które w ogóle nas nie interesują, czy „kucie” na pamięć rzeczy, które wylecą nam z pamięci w najbliższym czasie. A teraz spróbujmy wyobrazić sobie nasze życie bez szkoły. Jestem prawie pewna, że tym stwierdzeniem wywołałam uśmiech na twarzy wszystkich. Wyobrażenie sobie życia bez szkolnych obowiązków. Tylko my i nasz czas wolny. W tym momencie nasuwa mi się ważne pytanie. Czy ten wolny czas sprawiałby nam przyjemność? Odpowiedź jest bardzo prosta i brzmi ona „nie”. Szkoła na pozór zła, ma jednak więcej zalet, niż wad. Uczęszczanie do szkoły jest świetną okazją do rozwijania naszej inwencji twórczej. Każdy na pewno pamięta rozmaite psikusy odbywające się na lekcjach. Następny powód, to oczywiście świetnie znane każde-

mu ściąganie. Jedną z największych 9 umiejętności uczniowskich, dzięki której mamy wielkie pole do popisu. Każdy z nauczycieli oczywiście jest „święcie” przekonany, że na jego pracach klasowych i sprawdzianach nikt nie da rady ściągnąć. To jest właśnie błędne podejście nauczycieli, ponieważ nie wiedzą, jak bardzo są niestety w błędzie. Zawsze znajdzie się osoba, która to zrobi i wykorzysta minutę nieuwagi nauczyciela. Kolejna sytuacja, jaką chciałabym przytoczyć, to brak przygotowania klasy do sprawdzianu. Oczywiście przed tą lekcją uczniom udaje się znaleźć bardzo, ale to bardzo ważny powód, żeby znów przesunąć sprawdzian. Po raz kolejny wykazujemy się inwencją twórczą. Na zakończenie zostawiłam „wisienkę na torcie”, a są nią przerwy w szkole. Często krótkie, ale dają nam najwięcej uśmiechu na twarzy. W krótkim podsumowaniu możemy stwierdzić, że szkoła jest dla nas wielką frajdą i to ona czyni nasze nastoletnie życie bardzo ciekawym.

Julia Wasilewska, kl. 1a LO



Fot. Anna Dalidowicz

# SZKOLNE KOŁO CARITAS

Wolontariat to nie tylko pomoc innym czy rutynowe działanie, ale przede wszystkim wspaniała zabawa, doskonała okazja do poznawania ciekawych ludzi i nauczenia się nowych rzeczy. Wolontariat to nie są pieniądze, które potrzebują domy dziecka czy chore dzieci, wolontariat to przede wszystkim niesienie pomocy poprzez działania takie jak: odwiedzanie chorych, czy pomaganie w domowych obowiązkach starszym osobom. Więc czy jesteś biedny, czy bogaty możesz nieść pomoc innym!

Dlatego w naszej szkole powstało Szkolne Koło Caritas za przewodnictwem Pani Kamili Zamerluk i Pani Beaty Stoińskiej. Dwie kobiety z pasjami, kochające pomagać innym, poświęcające swój wolny czas i energię angażując się w pomoc i wsparcie na rzecz ludzi. Do naszego Szkolnego Koła Caritas należy

wiele osób, które serdecznie zapraszają do współpracy. Każda osoba jest inna, jedna jest osobą pełną energii, druga jest cichą myszką, ale mającą swoje zdanie. Mimo że wszyscy są inni, potrafią pomagać innym i wspólnie rozwiązują problemy napotymane na ich drodze. Mimo że Szkolne Koło Caritas działa dopiero od marca, nasze Panie zdążyły już załatwić identyfikatory, legitymacje i koszulki dla każdego. Zdążyliśmy także wykonać już cztery akcje charytatywne: „Kartki urodzinowe zrobione przez uczniów dla małego Gracjana”, „Zbiórka zabawek i słodyczy dla dzieci potrzebujących”, „Przygarnij babeczkę za złotóweczkę” oraz „Przedświąteczna zbiórka żywności”. Warto wierzyć, że w każdym z nas drzemie głęboka potrzeba niesienia pomocy i dobra.

Iga Piekutowska, kl.1b LO



Fot. Kamila Zamerluk

# Dopalacze kradną życie

**Dopalacze dają nam fałszywe poczucie szczęścia, czujemy jakby wszystkie nasze problemy zniknęły, przepelnia nas poczucie euforii. Poprawiają naszą kondycję fizyczną, czujemy się lepsi i silniejsi. Tak naprawdę jest to jedynie zaburzenie naszej świadomości, a coraz częstsze sięganie po używki w celu osiągnięcia błęgiego stanu wpędza nas w nałóg i obłąd.**

Dopalacze to substancje psychoaktywne, które nie są objęte zakazem antynarkotykowym. Mogą przyjmować różne postacie: suszu, tabletek, fajek, skrętów, proszków w torebkach czy też kadzidełek. Działają szybko, ale krótko, co sprowadza się do tego, że osoby wciąż pod wpływem używki chcą sięgać po coraz więcej. Te produkty w swoim składzie zawierają substancje, które są legalne, ale wywołują efekt zbliżony do nielegalnych narkotyków. Skład chemiczny dopalaczy ulega ciąglej zmianie w celu ominięcia zakazów antynarkotykowych, na przykład gdy tylko zostanie wcielona w życie nowa ustawa o zakazie obrotu daną substancją, zostaje ona zamieniona na inny składnik, legalny, lecz o bardzo podobnym działaniu.

Dopalacze często stanowią dla młodzieży alternatywę nielegalnych narkotyków.

Niewielki odsetek uzależnionych jest w stanie przyznać, że się źle z nimi dzieje. Szczególnie młode osoby są podatne na otoczenie, nie potrafią odmówić i dopuścić do siebie prawdy, że są uzależnione.

Osobom, które zażyły dopalacze jest często trudno udzielić pomocy, ponieważ nie wiadomo jaką dawkę zażyły i co dokładnie znajdowało się w składzie. Dopalacze zazwyczaj są produkowane w niesterylnych warunkach i znajdują się w nich różne zanieczyszczenia, które później wprowadzamy do własnego organizmu. Negatywne efekty uzależnienia wywołują uszczerbek na naszym zdrowiu, a skutki są nieodwracalne i mogą towarzyszyć nam do końca życia. Pamiętaj, że dopalacze mogą Cię wypalić.

Po co więc brać dopalacze? Czy naprawdę warto niszczyć swój organizm? Odpowiedź zostawiam już Wam. ;)

Dominika Pikula, kl. 1b LO

**Używanie „dopalaczy” z uwzględnieniem płci badanych i ogółem w badaniach ESPAD (%)**

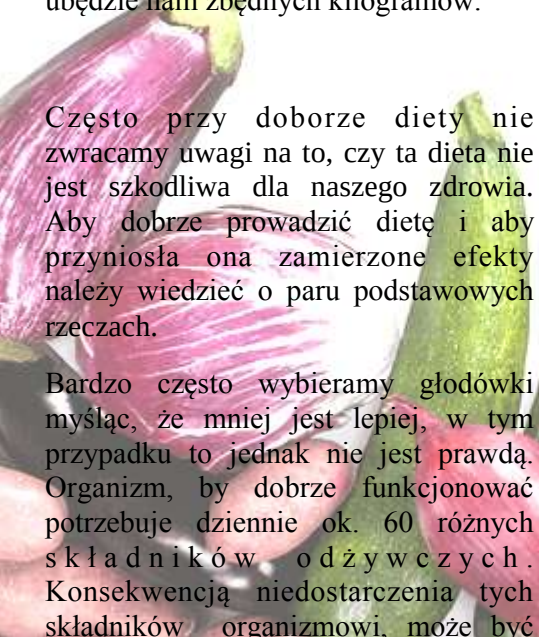
| Poziom klasy                      |                                     | Chłopcy | Dziewczeta | Ogółem |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------|------------|--------|
| III klasy gimnazjum               | Kiedykolwiek w życiu                | 13,2    | 8,0        | 10,5   |
|                                   | W czasie 12 miesięcy przed badaniem | 9,0     | 5,4        | 7,1    |
|                                   | W czasie 30 dni przed badaniem      | 3,5     | 1,6        | 2,5    |
| II klasy szkół ponadgimnazjalnych | Kiedykolwiek w życiu                | 21,5    | 9,9        | 15,8   |
|                                   | W czasie 12 miesięcy przed badaniem | 11,6    | 6,2        | 9,0    |
|                                   | W czasie 30 dni przed badaniem      | 2,9     | 1,5        | 2,2    |



# ZŁA DIETA

Najpopularniejszym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów jest dieta, a co jeśli dobierzemy ją niewłaściwie. Jak może wpłynąć to na nasz organizm?

Wyjaśnijmy sobie termin „odchudzanie”, jest to spalanie tkanki tłuszczowej, które ma sprawić, że ubędzie nam zbędnych kilogramów.



Często przy doborze diety nie zwracamy uwagi na to, czy ta dieta nie jest szkodliwa dla naszego zdrowia. Aby dobrze prowadzić dietę i aby przyniosła ona zamierzone efekty należy wiedzieć o paru podstawowych rzeczach.

Bardzo często wybieramy głodówki myśląc, że mniej jest lepiej, w tym przypadku to jednak nie jest prawdą. Organizm, by dobrze funkcjonować potrzebuje dziennie ok. 60 różnych składników odżywczych. Konsekwencją niedostarczenia tych składników organizmowi, może być

utrata cennego zdrowia.

Podczas głodówki tracimy mięśnie oraz wodę, nie spalając tkanki tłuszczowej!

Obniżamy tempo przemiany materii, co jest odwrotnym skutkiem do zamierzonego.

Aby nie uzyskać efektu jojo pamiętaj, że wybierając dietę, powinieneś zrealizować ją od początku do końca z „żelazną konsekwencją”. Nie daj sobie mydlić oczu dietami, które umożliwiają zrzucenie kilku kilogramów w krótkim czasie, są one najbardziej szkodliwe. Nie zapominajmy, że niekontrolowana utrata wagi może prowadzić do anoreksji czy bulimii.

Musimy znać granicę, jeśli już osiągniemy zamierzony efekt, powinniśmy stopniowo wycofywać się z diety. Przestrzegajmy nawyków żywieniowych, aby nie wrócić do poprzedniej wagi. Przed rozpoczęciem odchudzania powinniśmy uwzględnić jednak wizytę u dietetyka, który dobierze nam dietę indywidualną, dopasowaną do naszych potrzeb.

Wanesa Rogielska, kl. 1a LO

# „Fitness dla każdego”

Ćwicząc chudniesz i oddalasz się od „efektu jojo”. To tylko jedna z wielu zalet. Więc serdecznie zachęcam do

ruchu. A oto zarys ćwiczeń, które pomogą Ci poprawić Twoją kondycję.

Julia Wasilewska, kl. 1a LO



# Robert Lewandowski – człowiek, który stał się legendą

Fot. Kinga Polak

Robert Lewandowski to bez wątpienia w ciągu ostatnich lat jedna z najbardziej znanych postaci w polskim sporcie. Niemalże każdy Polak zna słynnego „Lewego” z bosa. Jednak mało kto wie, jaki jest prywatnie Robert Lewandowski. Jakiś czas temu miałam przyjemność przeczytać jego biografię pt. „Nienasycony”. Na podstawie książki pragnę przybliżyć czytelnikom sylwetkę tego wspaniałego człowieka...

Jak każda znana osobistość i Robert boryka się z falą nienawiści. Ludzie albo z niego szyczą albo go kochają. W Internecie krąży wiele artykułów, w których Robert pojawia się. Czytelnicy często wystawiają negatywne komentarze na temat jego sławy, zarobków, życia prywatnego i osiągnięć. Jednak nikt nie wie do końca, jaką długą drogę przeszedł, by być tym, kim jest obecnie. Urodził się 21 sierpnia 1988 roku w Warszawie. Ze sportem miał do czynienia od samych narodzin i nie było wręcz innego wyjścia, by on sam nie wszedł w ten świat, gdyż jego rodzice byli sportowcami. Ojciec grał w piłkę i uprawiał judo, a matka była siatkarką.

Rodzice dbali, by syn robił to, co lubi, nie z przymusu. Biegi przełajowe były jego konikiem, jednak futbol dawał mu coś więcej. Kochał grać w piłkę od samego początku. W 1997 trafił do „Varsovi” Warszawa, gdzie grał przez 7 lat, następnie do „Delfy” Warszawa oraz „Legii”. Młody Lewandowski doznał poważnej kontuzji, przez wiele miesięcy nie mógł wrócić do gry, a po powrocie został bardzo źle potraktowany przez władze „Legii”. Przeżył to bardzo emocjonalnie, ponieważ takie potraktowanie młodego zawodnika zostawiło piętno w jego psychice. Robert jednak nie stracił pasji do gry i rozwijał skrzydła w „Zniczu” Pruszków. Tam nauczył się bardzo wiele, zaczął zauważać rzeczy, których wcześniej nie potrafił dostrzec.

Robert zawsze był nazywany „Bobkiem”. Jego ojciec nieraz się z niego śmiał, nazywając go tak, że względu na jego drobną budowę i wzrost. Wielu nie dawało Robertowi szans na wielką karierę piłkarską, uważano, że nie poradzi sobie, że jest zbyt delikatny, zbyt drobnej budowy, za mało

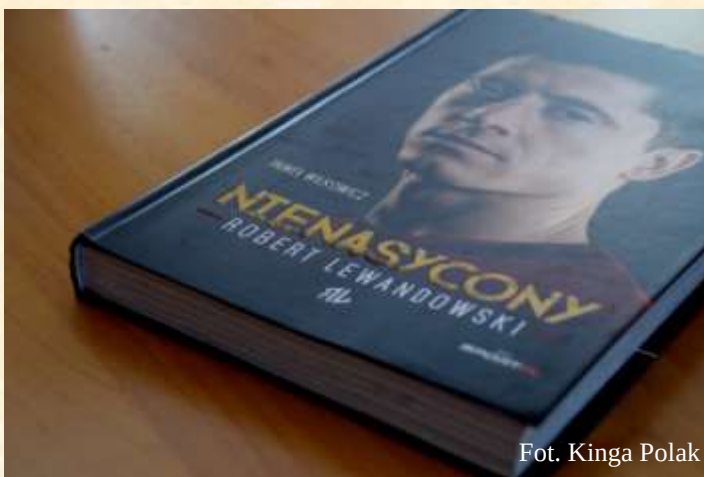
zwinny. Zawsze był niższy od kolegów z drużyny. W 2008 nastąpił dość duży przełom w życiu Lewandowskiego, gdy trafił do Ekstraklasy. „Lech” Poznań był poważnym krokiem w jego życiu. To właśnie tam zajął się swoim ciałem. Budował masę, ćwiczył, dbał o siebie. Kolejnym ważnym krokiem, o ile nie jednym z najważniejszych był wyjazd za granicę, do Dortmundu, który oferował wtedy niewyobrażalne pieniądze. Jako, że już na studiach zapoznał swoją obecną żonę, Annę Stachurską miał wątpliwości, czy przyjąć propozycję wyjazdu do Niemiec. W Niemczech musiał radzić sobie sam, mieszkał początkowo w hotelu, nie znał kompletnie języka, a jedynymi, których znał byli: Łukasz Piszczek oraz Jakub Błaszczykowski. Szybko jednak się wdrażał w wir niemieckiej piłki, która różni się od polskiej o 180 stopni. W „Borussi” Dortmund nauczył się bardzo dużo, każdego dnia doskonalił się, pracował nad sobą, swoim ciałem, umiejętnościami i dietą. Chociaż sam Lewandowski mówi, że nie ma diety, lecz sposób odżywiania. Mało kto wie, że je posiłki w odwrotnej kolejności zaczynając od deseru oraz spożywa je bez glutenu, a to wszystko jest dokładnie przemyślane.

Robert ze swoją żoną nie czytają na swój temat w gazetach i Internecie. W domu również nie rozmawiają o pracy i o meczach. Wiedzą, co ludzie mówią, wiedzą jak są przez niektórych odbierani. Wielu im zazdrości, sztydzą z nich, z racji ich sławy i wielkich zarobków (ciekawostka: około 13mln euro rocznie). Oboje występują w reklamach, są ambasadorami wielu znanych firm i są rozchwytywani nie tylko w Polsce. Zarówno Robert, jak i Anna są ludźmi pełnymi dystansu, ale również pracowitości. Tytuł biografii Roberta jest adekwatny do jego charakteru. Nigdy nie jest z siebie

w pełni zadowolony, ciągle chce więcej, wymaga od siebie rzeczy niemożliwych. Przechodząc w 2014 roku do upragnionego „Bayernu” Monachium zaczął wymagać jeszcze więcej. Drużyna ta to gladiatorzy, maszyny do strzelania goli, a ja, jako kibic „Borussi” muszę przyznać, że nie byłam w pełni zadowolona z jego wyboru. Jednak po przeczytaniu biografii mój pogląd się zmienił, wiele zrozumiałam, dlatego wiem, że ta decyzja była słuszna. Robert Lewandowski to człowiek, który chce stale się rozwijać i pracować na swoją przyszłość. To człowiek sukcesu, który przez całe życie pracuje na siebie i dla siebie. Myśli przede wszystkim o sobie i swojej rodzinie. Jako, że w tym roku zostanie on ojcem, tym bardziej myśli o zapewnieniu swojemu potomkowi godnej przyszłości.

Wszystko czego się dorobił, wszystkie rzeczy materialne, jak i moralne zawdzięcza tylko i wyłącznie sobie i swojemu charakterowi. Praca, determinacja i miłość do tego, co robi to zdecydowanie główne cechy naszego rodaka. Mimo tego, że ma dopiero niespełna 29 lat, już stał się legendą polskiej piłki nożnej i najlepszym sportowcem ostatniej dekady.

Kinga Polak, kl. 3a LO



Fot. Kinga Polak

# Low self-esteem? Let's change the way you feel and treat yourself!

Life gets hard sometimes. We are starting to feel like we are not good enough, by our looks, school grades, relations with our friends... there can be many more grounds why we don't feel like we fit in.

You can't live like that, no one of us should. Life is just too short to worry about some small failures and disappointments.

## Don't get stressed about your failures

Failures aren't always as bad as we think they are. If you failed, don't give up. Failures can often make us think about what we did wrong, how we can fix it and do it better the next time.



## Do what you need to do

Doing nothing can just stress you even more. The most important thing is that you need to do what you suppose to do during the day. Eat well, study for your exams, don't forget to smile, if you attend some extra classes – just go there and be a part of something! Don't miss them. If you do everything as planned, you will be fulfilled at the end of the day.

## Be more social

Practice your social skills. If you aren't that kind of a person who has a "blooming" social life and you are a type of a loner, find some new friends. It can be hard, but if you try, it can be the best decision in your life.

## Take care of yourself

Maybe we can't change ourselves exactly as we would like to, but we can make some small changes to feel better. Everything is possible, just do it right, and remember – if you want something, you need to work for it, nothing will happen without your help.

## Love yourself and others around you

Everyone needs to be loved, love is very important. Spend more time with your friends and your family, don't isolate yourself!

## Be happy about small things

Don't expect anything big, just enjoy everything as it comes!

Those are just some pieces of advice, but decision is yours. My last advice for you is simple – **just be yourself**.

Aleksandra Klimczak, kl. 1b LO

# Problem XXI w., czyli recenzja książki „Zapytaj Alice” anoni- mowego twórcy

Książka pt. „Zapytaj Alice” jest bez wątpienia kontrowersyjna, ponieważ opisane w niej wydarzenia wyglądają autentycznie, jest to mocną stroną medalu. Treść opisuje problem powszechnie wszystkim znany, ale rzadko się go porusza. Powieść w 100% prawdziwa i poruszająca. Myślę, że prawdopodobnie tematyka skłoniła mnie do przeczytania "Zapytaj Alice".

Pierwszy raz w powieściach współczesnych spotkałam się z anonimowym autorem. Nie zdarza się to często. Moim zdaniem, cała książka przesycona jest głęboką treścią, a anonimowość autora, dodatkowo wiąże się z tym.

Główną bohaterką jest tytułowa Alice. Można powiedzieć, że dziewczyna jak każda inna. Nie wyróżnia się niczym specjalnym. Prowadzi pamiętnik, w którym opisuje, co ciekaw-  
sze, zdarzenia ze swojego życia. Niestety na jej drodze stają ludzie, którzy zaburzają zwyczajność w życiu Alice. Otóż dziewczyna na jednej z imprez przez głupią zabawę zażyła LSD. Wszyscy jej zazdrościli, dzięki czemu ona nie dostrzegła w tym niczego złego. Tak to się zaczęło. Przy następnej okazji wciąż sięgała po środki odurzające, wspominając

„cudowne uczu-

RECENZJA

cie”, ogarniające jej ciało. Dziewczyna 17 oczywiście bardzo łatwo i szybko wpada w nałóg. Niestety nie jest tego świadoma, myśli że bierze, bo chce. Narkotyki w końcu sprowadzają ją na margines społeczeństwa, gdzie Alice dopuszcza się nawet prostytucji w zamian za środki odurzające. Gdy uświadomiła sobie, że coś jest nie tak, jest już za późno...

Książka jest napisana w formie pamiętnika, co pozwala wczuć się w sytuację bohaterki. Moim zdaniem narrator niesamowicie i prawdziwie opisuje problem narkotyków w XXI w. Wywołuje skrajne emocje i na pewno skłania do przemyśleń. Pozwala

wczuć się w rolę osoby uzależnionej i zobaczyć, jak to wygląda po drugiej stronie.

Podsumowując, serdecznie polecam „Zapytaj Alice” szczególnie młodzieży, lecz nic nie stoi na przeszkodzie, aby książka ta trafiła w ręce ludzi starszych. Powieść niestety nie nadaje się dla młodszego pokolenia. Daję słowo, że ta książka po przeczytaniu zostanie w Waszych myślach na długo.



Anna Dalidowicz, kl. 1a LO

# „Młodzi dziennikarze”

Fot. Łucja Magdziarz

W naszej szkole często organizowane są różne wycieczki. Jednym z ostatnich odbytych przez nas wyjazdów były odwiedziny Telewizji Polskiej Oddział w Gorzowie Wielkopolskim. Wybraliśmy się tam wraz z grupą dziennikarską. Inicjatywa wyszła od naszej opiekunki, Pani Edyty Grzechowiak, która wszystko zorganizowała. W TVP 3 dzięki uprzejmości Pani Kingi Ratkiewicz (absolwentki drezdenckiego Liceum Ogólnokształcącego) zostaliśmy oprow-

wadzeni po całym studiu, od miejsca gdzie wszystko się zaczyna, aż po studio nagraniowe, w którym mogliśmy sprawdzić, jak wszystko wygląda oczami prezenterów. W studiu panowie zdradzili nam kilka tajników oraz pokazali nam do czego służą małe telewizorki, które widzi tylko spiker. Mieliśmy też okazję „pobawić się” w prezenterów telewizyjnych. Pokazano nam również telewizję od strony bardziej technicznej. Zauważyliśmy, że praca

techników jest chyba najbardziej odpowiedzialna z wszystkich zadań w telewizji. Warto też wspomnieć, że mogliśmy porozmawiać z wydawcą i prezenterem Panem Wojciechem Kusą, któ-



Fot. Łucja Magdziarz

ry uświadomił nam, na czym polega rola wydawcy w telewizji. Rozmowa z Panem Rafałem Stępnem, kierownikiem wydziału techniki, pokazała nam, jak ważne są zadania związane z emisją dźwięku, studiem nagrań i co dzieje się w reżyserce. Pani Marta Czarnecka - Wojda (dziennikarka i prezenterka) zdradziła nam, jak radzi sobie z treścią przed programem telewizyjnym, w jaki sposób dziennikarze zdobywają ciekawe tematy oraz jak powstają programy autorskie.

Zwieńczeniem wycieczki do Telewizji Polskiej TVP 3 były drobne upominki i słodkie przyjemności. Uważamy, że wyjazd był niesamowity i stanowił ciekawe doświadczenie. Wszyscy z fascynacją słuchaliśmy, jak to wygląda z tej "drugiej strony" i okazuje się, że

dziennikarstwo **Z ŻYCIA SZKOŁY** to nie tylko siedzenie za biurkiem, 19 ale również podróże i ciągle szukanie nowych tematów, które zainteresują widzów. Sądzymy, że niejednego z nas ten wyjazd zainspirował i już z niecierpliwością czekamy na więcej tak udanych i ciekawych wycieczek edukacyjnych.

Eliza Kulak i Wanesa Rogielska,

kl.1a LO



Fot. Łucja Magdziarz

# ŚWIADECTWO WIARY

**„Jedyna różnica pomiędzy świętymi a grzesznikami polega na tym, że każdy święty ma jakąś przeszłość, a każdy grzesznik ma przyszłość” – mawiał Oscar Wilde.**

Nie mając pomysłu na to, co mogłoby porwać Was czytelników, stwierdziłam że najlepiej na duchowe „umocnienie” działają świadectwa. Więc mam dla Was niespodziankę.

Nazywam się Eliza Kulak, mam 17 lat i uważam, że jestem osobą wierzącą. Jednak nie zawsze tak było. Nie chodziłam do kościoła, ani nie modliłam się.

I tak szatan zaczął wchodzić w moje życie. Mniej więcej w 5 klasie podstawówki zaczęłam palić papierosy. W szóstej klasie koledzy poprosili mnie, żebym kupiła im żyletki. W „podzięcie” podarowali mi jedną. Schowałam ją pod kłapkę od telefonu i tak przez tydzień „leżała sobie”. Pewnego wieczoru, gdy byłam bardzo zła na mamę i babcię (jedyne moje opiekunki, ponieważ tata nie utrzymywał i nadal nie utrzymuje ze mną kontaktu, oprócz jednego razu kiedy zabrał mnie do Gorzowa, żeby zrobić testy krwi, czy naprawdę jestem jego córką), postanowiłam spróbować jak to jest,... pociąć się. A patrząc z perspektywy czasu, nie ukrywam, to było głupie, ale miało miejsce. Zaczęło się od drobnych cięć na przedramieniu, żeby nie było aż tak widać albo można było powiedzieć, że kot podrapał. Z czasem to już nie były lekkie draśnięcia, ale dość głębokie rany. Nie tylko na ciele, ale również na duszy. Z jednej strony był to sposób na życie, chwila relaksu, natomiast z drugiej im bardziej się cięłam, tym bardziej zamykałam się na świat zewnętrzny. Nie miałam wtedy koleżanek. Pułapką złego było też to, że brakowało mi miłości mężczyzny, ponieważ jak jest wyżej napisałam-ojca nie było. Mam trochę do niego żal, ponieważ możliwe, że przez niego pozwoliłam wykorzystać się chłopakowi. Patrząc w lustro nie widziałam nic atrakcyjnego. Nic mi się w sobie nie



Fot. Eliza Kulak

podobało. Twarz zasłaniałam grzywką, żeby było mnie jak najmniej widać. Ubierałam dresy i długi rękaw, żeby nie było widać ran, ani kształtów mojego ciała. Gdy jakiś chłopak napisał do mnie, że jestem piękna, był to dla mnie szok, ale też poczucie kochania. Staralam się w nim dostrzegać to, co bym chciała i nie zauważałam wad. Tak naprawdę to nie była miłość. Ale zrozumiałam to dopiero z czasem. Gdyby nie mama, która się o mnie troszczy, prawdopodobnie nikt by nie wiedział o tym, co się stało. Któregoś dnia zostawiłam otwartego facebooka i gdzieś wyszłam, a mama nie radząc sobie ze mną, desperacko zaczęła czytać moje wiadomości z myślą, że znajdzie coś, żeby mi pomóc. I znalazła rozmowę, gdzie były wiadomości od chłopaka typu: „Kiedy następny raz”, wszystkiego się domyśliła. Poszła z tym na policję i skończyło się sprawą w sądzie. Mijam tego chłopaka czasami na ulicy. Kiedy już wszystko się waliło postanowiłam spróbować wszystkiego i się po prostu zabić, żeby nie utrudniać życia innym. Zapaliłam marihuanę i popalałam ją co jakiś czas. Gdy mama zaczęła zauważać, że przychodzę do domu „spalona”, napita i z pociętymi rękoma w wieku 13 lat, któregoś razu zapisała mnie do psychologa. Nic mi on nie pomagał, ale chodziłam dla spokoju. W drugiej klasie gimnazjum zaczęło się przygotowanie do bierzmowania, co za tym idzie, chodzenie do kościoła, w którym nie byłam parę lat. Poszłam na pierwsze spotkanie (organizacyjne) w kościele. Już w wtedy coś się we mnie ruszyło. Nagle papierosy przestały smakować i alkohol już tak nie wchodził, nie wiedząc o co chodzi, starałam się na to nie zwracać

uwagi. Za- **CHRZEŚCJAŃSTWO** 21  
częło się  
przymusowe chodzenie do kościoła i podrabianie podpisów do indeksu. Nie stałam się od razu lepsza. Jak się później okazało to Pan Jezus cierpliwie na mnie czekający i niezmuszający mnie do niczego, dokonywał zmian w moim „brudnym życiu”. W listopadzie była msza z Modlitwami o Uzdrawienie, do której ksiądz prowadzący młodzież do bierzmowania bardzo zachęcał. Więc poszłam zobaczyć, o co tam chodzi. Przed tą mszą musiałam iść do spowiedzi, bo ksiądz mówił, że szatan może nie chcieć nas oddać Bogu, mając nas pod kontrolą. Bardzo stresowałam się spowiedzią. Zapomniałam formułki i bardzo się wstydziłam. Ksiądz uspokajał mnie i powiedział, że mam po prostu zacząć wymieniać grzechy. Czułam ulgę, nie wymieniłam wszystkich grzechów, ale wszystko przyszło z czasem, teraz niczego nie chcę zatajać przed Bogiem w czasie spowiedzi. Od października 2014 roku jestem inną osobą, są ludzie, którzy to potwierdzają i dziękuję Bogu, bo to dzięki niemu byłam w stanie wybaczyć ojcu i temu chłopakowi, który mnie tak bardzo zranił.

Mam nadzieję, że chociaż jedną osobę poruszyła moja historia i dzięki niej, ktoś z Was zmieni swoje życie. Zawsze wierzę Bogu całe moje życie, moją rodzinę i znajomych. Polecam, żyje się cudownie.

Eliza Kulak, kl.1aLO

# „DRZWI OTWARTE” dla gimnazjalistów w naszej szkole...



Fot. Aleksandra Suszek

27 kwietnia w naszej szkole odbyły się „Drzwi Otwarte”, na które przybyli zaproszeni uczniowie gimnazjum: z Gimnazjum nr 1 i nr 2 z Drezdenka, jak również gimnazjaliści ze Starego Kurowa. Uczniowie naszej szkoły przygotowali dla zaproszonych gości moc atrakcji: dziewczęta z Technikum Hotelarskiego upiekły słodkie oponki, Sandra Dera i Mateusz Fuczyło zaprezentowali się muzycznie



Fot. Aleksandra Suszek

umilając czas, a szkolny kabaret zadbał o humor i zabawę. Warto też dodać, że tym razem na scenie kabaretowej zaprezentował się gościnnie nasz ks. Łukasz Matuszczak. Atrakcją taneczną uraczyła nas Kinga Polak, która pokazała nam uroki tańca breakdance. Na zakończenie spotkania młodzież gimnazjalna miała okazję zwiedzić naszą szkołę, której towarzyszyli drugoklasiści.

**Mamy nadzieję, że młodszym uczniom spodobała się nasza szkoła i od września zasilą mury Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Drezdenku.**

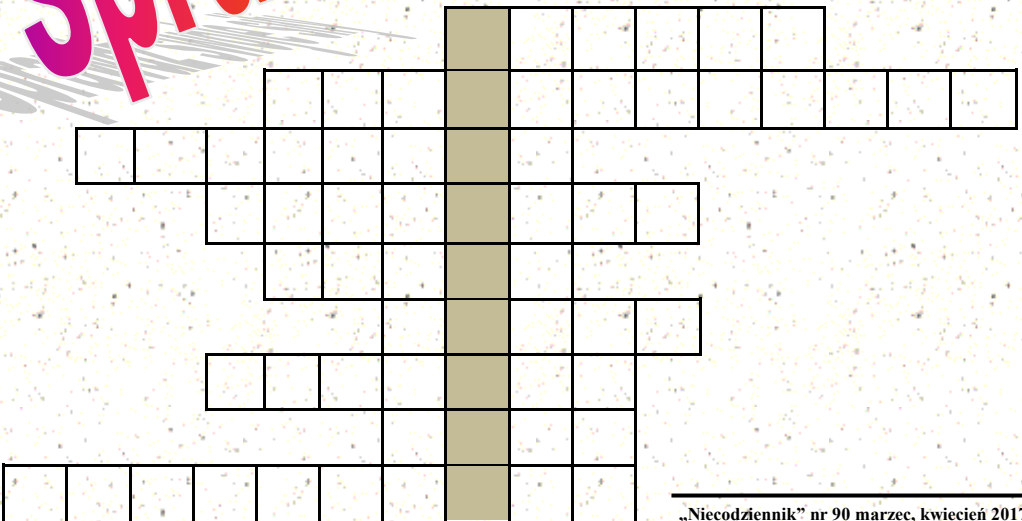
Julia Wasilewska, Wanesa Rogielska  
i Eliza Kulak, kl.1a LO

1. Przychodzi przeważnie razem z Wielkanocą?
2. Lany (czyli drugi dzień Świąt).
3. Wielkanocne ciasto?
4. Wielkanocne zawołanie.
5. Jemy je w te Świąta w dużych ilościach?
6. Kto przynosi prezenty ?
7. Z chorągiewką symbol Chrystusa zmarłychwstałego.
8. Ten przed Wielkanocą trwa 40 dni.
9. Msza z okazji Uroczystości Zmarłychwstania Pańskiego.



Eliza Kulak, kl. 1a LO

**Sprawdź swoje siły**





# HUMOR

**Jak nazwać nauczyciela bez nerwicy?**

**BEZROBOTNY!**

\*

Trwa klasówka, nauczycielka mówi: Mam nadzieję, że nikogo nie przyłapię na ściąganiu!

Uczniowie: My też proszę pani.

\*

Jakie ryby najbardziej lubią matematycy? Duże sumy!

## **Wypowiedzi nauczycieli:**



„Jak nie wierzycie, to spytajcie starszych rówieśników.”



„Spójrzcie na tej mapie na teren kropkowany kreskami.”

„Oszczędzę ci chyba wrażeń związanych z przejściem do następnej klasy.”

„Ja przez was to żylaków na mózgu dostane!”

„Boże!!! Jeszcze 5 minut do końca lekcji. Mi się już nie chce. Coś sobie poróbcie.

Jak mam mieć szczęśliwy przyszły rok, jeżeli będę was uczyć?”