

Pryzmat

W tym numerze:

*Kilka dobrych rad
dla pierwszaków*

Wywiady

*Z rewizytą
w Fougères*

*Konkurs
fotograficzny*

*Tatuaże i ich
historia*

*Sport
a pieniądze*

To właśnie ten dzień... - Jak zapanować nad stresem?
- goście z Ukrainy Ciekawostki



Kilka dobrych rad dla pierwszaków

Dwa miesiące w nowej szkole już za Tobą, a nadal czujesz się niepewnie? Oto kilka rad od doświadczonych kolegów:

Licealny program nauczania Cię przytłacza? Z dnia na dzień coraz bardziej gubisz się w meandrach wiedzy? Może duma Ci na to nie pozwala, ale pokonaj wstyd i przyznaj się na lekcji, że czegoś nie rozumiesz. To działa lepiej niż wypowiedziane w desperacji zaklęcie pt. „ale tego nie było w gimnazjum”.

Jeśli jeszcze nie wiesz, gdzie można się wygadać i mile spędzić czas, zajrzyj do pokoju pedagoga – drugie piętro.

Kusi Cię, żeby nie wziąć cyrkla do szkoły? Opamiętaj się! To zawsze towar deficytowy.

Serdeczne podziękowania dla firmy Pryzmat sp. z o. o.
z siedzibą we Wrocławiu

— sponsora papierowego wydania naszego czasopisma.

PRYZMAT

TONERY I TUSZE DO DRUKAREK

Dziewczyny! Jeżeli macie słaby pęcherz albo co 45 minut bezwzględnie musicie przypudrować noski, pamiętajcie, opracujcie strategię sprawnego przemieszczania się po zatłoczonym korytarzu. Kluczowe są pierwsze dwie minuty po dzwonku – chyba że lubicie spędzać przerwy w kolejce do toalety.

Nie chowaj ściąg do identyfikatora, JUŻ WIEDZA!!!

Jeżeli zadanie wydaje Ci się łatwe, na pewno robisz je źle.

Masz ochotę na kanapkę ze szkolnego bufetu? Zakupy tylko na którejś z pierwszych przerw, później to jak z cyrklami – towar deficytowy.

Nie kłam o tym, gdzie spędziłeś przerwę - siatka z Lidla wyraża więcej niż tysiąc słów.

Może i dwunasty dzień miesiąca mamy wolny od przepytywania i niezapowiedzianych kartków, ale zachowaj czujność - już „trzynastego wszystko zdarzyć się może”...

Weronika Czerniawska,
Oliwia Kubalewska
i Zuzanna Piechowiak (2A)



Z rewizytą w Fougères



to nie mogliśmy sobie odmówić zobaczenia wieży Eiffel'a, katedry Notre Dame, Luwru i francuskiej Statuy Wolności. Noc spędziliśmy w paryskim hotelu. Następnego dnia oglądaliśmy Panteon, byliśmy w muzeum Marii Skłodowskiej - Curie, a wieczorem pojechalismy do domów naszych przyjaciół z Bretanii.

W piątek uczestniczyliśmy w spotkaniu powitalnym w szkole, następnie udaliśmy się na wycieczkę po zatoce Mont Saint-Michel, gdzie czekała nas niezwykła atrakcja—spacer na boso po ruchomych

Na lotnisku Paris Beauvais wylądowaliśmy w środę 13września około godziny 16:00. Po godzinnym oczekiwaniu na naszych francuskich gospodarzy wsiedliśmy do autokaru, którym przedostaliśmy się do Paryża. Choć pogoda może i nie sprzyjała wieczornemu zwiedzaniu centrum stolicy, gdyż padał deszcz i było dość zimno,



fot. p. A. Foltyn



fot. p. A. Foltyn

piaskach. Weekend zorganizowały dla nas francuskie rodziny - niektórzy zwiedzali miasto, inni cudowny port Saint Malo i zamek Saint Michelle, poświęcony Archaniołowi Michałowi.

W poniedziałek całą grupą wybraliśmy się na spacer po Fougères, w którym nas goszczono. Chodziliśmy urokliwymi uliczkami i lasami, zobaczyliśmy muzeum dawnej fabryki obuwia, a także najmniejszy teatr we Francji. Po długim zwiedzaniu miasta w szkole zorganizowano dla nas kolację i przyjęcie.

Ostatni dzień spędziliśmy na wyprawie do miasta Rennes oddalonego od Fougères o około godzinę drogi. Tam czas wolny mogliśmy spędzić na poszukiwaniu pamiątek, a także odpoczynku w cudownym parku Thabor. W środę natomiast niepokieszeni opuściliśmy Francję. Wróciliśmy obdarowani przez na-



szych gospodarzy lokalnymi produktami i wspaniałymi wspomnieniami. Mam nadzieję, że okazji do kolejnych wzajemnych wizyt nie zabraknie.

Natalia Bagińska i Ada Grausz (2d)



„To właśnie ten dzień...”

...myśl rodząca się w głowie każdego człowieka, gdy w jego życiu przychodzi czas na coś niezwykłego. Coś takiego jak ta wymiana. Na początku dużo wątpliwości, w końcu nigdy wcześniej niczego podobnego nie przeżyłem. Poza tym nikt z klasy - poza mną - nie był chętny, by się z tym zmierzyć (ach, ten brak pewności siebie pierwszoklasistów). Z drugiej strony w szkole bardzo zachwalano uczniowską wymianę, w dodatku chwytnie się nowych rzeczy od zawsze leżało w mojej naturze.

Mniejsza o to, trzeba było myśleć o nadchodzących wydarzeniach. Jak się zachować? Postarać się wypaść jak najlepiej przed gośćmi czy może pozostać naturalnym, tak jak zawsze? Zdecydowany na to drugie, przeszedłszy przez codzienny poranny ciąg czynności, spieszę odebrać swoją nową przyjaciółkę z Ukrainy. Chwilę czekamy na przyjazd gości i dostajemy informację, że już są. Nie tyle stres, co raczej delikatna ekscytacja i entuzjazm prowadzą mnie do autokaru.



I tym sposobem w grupie zmęczonych, lecz uśmiechniętych osób odnajduję swoją podopieczną, po czym udajemy się do domu. Do szkoły wracamy dopiero po południu, gdy odbywa się uroczyste przywitanie przyjezdnych. Nie może się obejść bez zajęć integracyjnych przygotowanych przez panią psycholog. Po uczestnictwie w zabawach wracamy do domu, kończąc tym samym pierwszy dzień wymiany.

Następny, czwartkowy poranek to wyjazd autokarem do wsi Kluczewo, do gospodarstwa Chata Kowola. Witają nas posiłkiem,



dzięki czemu wszystkim zaczyna się podobać. Poza tym wszędzie czeka na nas mnóstwo atrakcji (tak, konie na biegunach bawią także licealistów), a także wolny czas na napawanie się spokojną atmosferą tego miejsca. Dodatkowo możemy zobaczyć proces wyrabiania podków, posłuchać starych historii, nakarmić zwierzęta lub potrzymać przesłodkie, małe króliczki. Nie może się obejść - rzecz jasna - bez przejazdu bryczką z prawdziwym kowbojem. Dobrze, że dopisuje nam piękna pogoda. Podczas jazdy autokarem do Poznania wszyscy mamy wrażenie, że był to wspaniale spędzony dzień. Piątek zaś mi-
nie nam pod znakiem historii. Kierujemy

się do Bramy Poznania, żeby poznać dzieje miasta od czasów założenia grodu aż po dziś dzień. Audioprzewodnik wraz z filmami edukacyjnymi oraz interaktywnymi elementami otoczenia na pewno pozwalają lepiej poznać historię stolicy Wielkopolski naszym ukraińskim przyjaciółom. Po południu uczestniczymy w akademii z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Całość umilają nam utalentowani aktorzy z klasy 2B, którzy przygotowali swoją aranżację skeczu „Kolejka”, oraz wspaniały szkolny zespół muzyczny.





Choć w sobotę trzeba wstać trochę wcześniej niż w normalny weekend, rekompensują nam to czekające na nas atrakcje. Najpierw Rogalowe Muzeum Poznania, gdzie jesteśmy świadkami tworzenia Rogali Marcińskich. Co więcej, sami możemy uczestniczyć w tym procesie! Charyzmatyczni cukiernicy rozbawiają wszystkich swoimi żartami. A na koniec najlepsze, czyli poczęstunek rogalami (znowu jak zwykle, jedzenie ucieszyło wszystkich najbardziej). W południe, jak co dzień, pod ratuszem zbiera się tłum turystów. Niby nic, a jednak trykające się koziołki wzbudzają nie-małe poruszenie. Resztę tego dnia możemy wykorzystać według własnego uznania, integrując się z nowymi znajomymi.

Niedziela, dzień z rodziną. Czym umilić czas naszym gościom? Jedni wybierają Zamek w Kórniku, inni Pałac w Rogalinie. A może... ZOO! Tak, to idealny pomysł na niedzielny rodzinny spacer. Poniedziałek pozwala nam zgłębić odwieczną tajemnicę... - jak się efektywnie uczyć, a wszystko dzięki zaproszeniu przez uniwersytet SWPS na warsztaty prowadzone przez tamtejszych studentów. Następny dzień to właściwie przygotowania do wieczornego pożegnalnego koncertu. Instalujemy sprzęt grający, ustawiamy krzesła, stoły. Rzecz jasna nie mogło zabraknąć jedzenia. W tym czasie nasi goście uczestniczą w lekcji matematyki i języka polskiego. Teraz pozostało tylko wrócić do domu, przygotować się do koncertu i dać dobry występ.

O 17:00 słysząc już pierwsze dźwięki. Wszędzie panuje doskonała atmosfera. Po dwóch energetycznych setach koncert się kończy, zespół zbiera zasłużone brawa, a przed nami jeszcze dyskoteka i taneczne popisy, których w przypadku paru uczestników zabawy - wierście mi - nie zapomnimy przez bardzo długi czas. Tak oto nazajutrz budzi mnie środa i smutna myśl, że nadchodzi koniec wymiany. Ostatnie wspólne śniadanie i rozmowy z rodziną. Po przyjeździe do szkoły podsumowujemy miniony tydzień. Jeszcze kilka zdjęć z grupą, uściski, wzruszenia i kierujemy się do autokaru, w którym znikają ci, którzy po spędzonych z nami dniach przestali już być tylko nieznanymi nowymi twarzami witanymi z ekscytacją i niepokojem. Za kilka miesięcy w Iwano-Frankiwsku będziemy się witać jak starzy dobrzy znajomi.

Mikołaj Babiak (1A)

Jak zapanować nad stresem, zamiast dać mu się opanować?



STRESSED?

Stres dotyczy każdego człowieka. Zazwyczaj kojarzy się z jakąś trudną, nieprzyjemną sytuacją, nerwowością i napięciem. Sam w sobie nie jest jednak zjawiskiem negatywnym - dopóki nie osiąga zbyt dużego natężenia, pomaga nam dobrze funkcjonować. Wspomaga realizację celów, mobilizuje do działania i podnosi poziom energii. Dlaczego w takim razie zdarza się, że czasem nasza motywacja zamiast rosnąć, spada? Aby to zrozumieć, warto zapoznać się z mechanizmem działania stresu. Dzieli się on na trzy podstawowe fazy.

Pierwszą z nich jest faza alarmowa - występuje w początkowych chwilach od zadziałania stresora. Wtedy pojawia się zaskoczenie i dochodzi do tzw. reakcji walki lub ucieczki. Przyspiesza tętno i oddech, wydzielana jest adrenalina, która powoduje czasowe zablokowanie się żołądka,

co odczuwamy jako tzw. "motyle w brzuchu". Poza tym zwiększa się ciśnienie krwi i podnosi poziom glukozy. Dzięki temu organizm dotlenia się i jest gotowy do walki o przetrwanie.

Później następuje faza przystosowania - organizm zaczyna adaptować się do nowych warunków. Do tej chwili stres jest pozytywny i działa mobilizująco. Jeśli jednak w tym momencie nadal nie możemy poradzić sobie z sytuacją, następuje kolejna, teraz już destrukcyjna dla nas faza wyczerpania. Przez stałe pobudzenie obniża się odporność organizmu, to może nieść za sobą negatywne konsekwencje dla zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Nie można pozwolić, by stres wymknął nam się spod kontroli. Nie należy przed nim uciekać, lecz trzeba nauczyć się sobie z nim radzić tak, aby nas mobilizował, a nie zniechęcał. Odporność na stres zależy od kilku czynników, np. od naszych cech osobowości, temperamentu lub tego, jak postrzegamy siebie. Brak wiary we własne możliwości powoduje niepotrzebne obawy i dostarcza dodatkowych zmartwień.

Wiele osób nie radzi sobie z gromadzącym się napięciem, które zamiast mobilizować, zaczyna zaburzać zdrowie. Dochodzi wtedy m.in. do wyraźnego spadku koncentracji i motywacji, wzrasta napięcie mięśniowe, czasem pojawiają się też problemy z zasypianiem. Te wszystkie symptomy mogą powodować niechęć do szkoły i zupełnie odebrać satysfakcję z życia codziennego. Długotrwałe, silny stres może nawet doprowadzić do zaburzeń lękowych i depresyjnych. Poza tym jednym z jego skutków bywa też słabsza odporność. Odpowiada za to kortyzol, który wydzielając się w sytuacjach stresowych, osłabia układ immunologiczny.

Przede wszystkim należy zastanowić się nad tym, co dokładnie

wzmaga w nas niepokój i napięcie. Źródła stresu w szkole mogą być różne, ale najczęściej jest to duża liczba obowiązków, strach przed sprawdzaniem wiedzy lub niespełnieniem własnych lub czyichś (np. rodziców, nauczycieli) oczekiwań.

Kiedy już uda się zlokalizować źródło stresu, należy postarać się, by napięcie się nie kumulowało. Istnieje mnóstwo sposobów na to, jak sobie z nim radzić. Niektórym wystarczy rozmowa z rodziną lub przyjaciółmi, by poczuć się lepiej, jednak nie zawsze to wystarcza. Warto przyjrzeć się również temu, jak zarządzamy czasem. Często mamy problem z zaplanowaniem dnia, a nasz czas pochłania częste korzystanie z Internetu lub oglądanie telewizji. Obawy przed uzyskaniem złej oceny mogą powodować, że zaczynamy odkładać obowiązki na później, a potem uczymy się pod presją czasu i zaczynamy coraz bardziej się denerwować, co ostatecznie faktycznie powoduje pogorszenie wyników w nauce i coraz większą frustrację. Dlatego aby w pełni wykorzystywać swoje możliwości, trzeba zapewnić sobie do tego odpowiednie warunki. Dzięki właściwemu gospodarowaniu czasem możemy czerpać więcej satysfakcji z

nauki, mieć czas na rozwijanie swoich zainteresowań i na wypoczynek.

Bardzo ważna jest odpowiednia ilość snu (około 8-10 godzin). Przed zaśnięciem warto przestać myśleć o problemach, a zamiast tego skorzystać z techniki wizualizacji, czyli wyobrażania sobie czegoś przyjemnego.

Istotna jest także odpowiednia dawka ruchu - jazda na rowerze, spacer, bieganie, pływanie itp. Wysilek fizyczny powoduje między innymi wydzielanie endorfin - hormonów szczęścia. Poza tym redukuje napięcie mięśniowe spowodowane przez stres i poprawia krążenie.

Pomocne mogą być techniki kontroli oddechu lub medytacja albo słuchanie muzyki relaksacyjnej. Dzięki temu także zmniejsza się napięcie mięśni.

Poza tym udowodniono, że osoby posiadające jakąś pasję lepiej radzą sobie ze stresem. Dlatego dobrze jest oddawać się swoim zainteresowaniom, by nie myśleć cały czas o szkolnych zmartwieniach.

Nauka wcale nie powinna być przykrym obowiązkiem, który wywołuje w nas same negatywne odczucia.

To, czy szkoła będzie dla nas miejscem przyjaznym, wspomagającym rozwój osobisty, zależy w dużej mierze od naszego podejścia. Można potraktować szkołę jako kilka lat, które trzeba po prostu „przetrwać”, ale zdecydowanie lepiej jest spojrzeć na nasze obowiązki z zupełnie innej strony. Gdy postrzegamy naukę jako coś rozwijającego i pasjonującego, naszym celem przestaje być tylko zdobywanie dobrych ocen. Zaczynamy wtedy czuć dużą satysfakcję z poszerzania wiedzy. Mając stres pod kontrolą, możemy sprawić, by wspomagał proces nauki, a nie blokował go!

Marta Strejczyk (2c)



Wywiad

Od swoich pierwszych dni w Dwunastce dał się poznać jako osoba zaangażowana w życie szkoły, otwarta na ludzi i gotowa na nowe wyzwania – Krzysztof Neldner z klasy 2b.

Należysz do osób bardzo aktywnych społecznie. Na jakiej płaszczyźnie działasz?

W ramach projektów społecznych wspieram środowisko LGBT+ (LGBTQIPA). Walczę o prawa osób nieheteronormatywnych. Często, gdy ktoś słyszy o aktywizmie, wyobraża sobie osoby walczące o prawa zwierząt lub występujące przeciwko dyskryminacji rasowej czy kulturowej. Słusznie! Pół działania jest wiele, ja wybrałem aktywizm na rzecz środowiska LGBT+, gdyż nie zgadzam się z sytuacją osób nieheteronormatywnych w naszym kraju. Jest to również największa mniejszość w Polsce, coraz bardziej widoczna, która nadal doświadcza niesprawiedliwości ze strony kraju i obywateli.

Jaka jest geneza twojej działalności? Kiedy i jak się to zaczęło?

Pochodzę z dość małej miejscowości, której cechą charakterystyczną jest dość hermetyczny światopogląd. W większości opiera się on na stereotypach i uprzedzeniach. Ja jednak miałem na to wszystko trochę inne spojrzenie, ale nawet przy najszczerzych chęciach to miejsce nie dawało mi możliwości, by rozwijać się w wybranej przeze mnie dziedzinie. Dopiero gdy trafiłem do liceum, do Poznania, zacząłem poznawać środowisko. Zaczęło się od zainteresowania wydarzeniami kulturowymi - koncertami, wernisażami, spektaklami teatralnymi, pokazami filmowymi. Jedno z takich wydarzeń zostało zorganizowane w ramach Pride Weeku przez Grupę Stonewall, poznańską organizację wspierającą osoby LGBT+. Szybko skontaktowałem się z nią i dowiedziałem, jak można włączyć się w jej akcje. Ta przygoda zaczęła się dokładnie na początku 2017 roku, w styczniu.

W jakich projektach już uczestniczyłeś? Jak wyglądało ich przygotowanie i realizacja?

Jak mówiłem, działałem od niedawna, ale miałem już okazję włączyć się w organizację eksperymentu przeprowadzonego w ramach Festiwalu Malta.

Eksperyment o nazwie „Dialog” miał za zadanie skonfrontować ludzi z trzema grupami społecznymi. Były to: młodzież katolicka, społeczność muzułmańska i młodzież LGBT+. Ja oczywiście pomagałem tej trzeciej grupie. „Dialog” miał być rozpoczęty przez dzieło stworzone przez każdą grupę. Mógł to być film, instalacja, rzeźba, teledysk - szeroko rozumiana sztuka. Młodzież LGBT+ stworzyła performance, kampanię reklamową kremu na zwiększenie tolerancji. W finale projektu została otwarta również przestrzeń „żywych książek”, czyli osób, które można było „wypożyczyć” i porozmawiać z nimi na konkretny temat, który mieścił się w kompetencjach danej „osoby-książki”. Ja w tej akcji stałem się „Harcerzem - sojusznikiem osób LGBTQ+”.

Jak zacząć swoją własną przygodę z aktywizmem?

Na początku trzeba wybrać konkretną dziedzinę działań. Należy znaleźć najbliższą organizację, która dąży

do osiągnięcia konkretnego celu, mieszczącego się na zaplanowanej przez ciebie płaszczyźnie aktywizmu. Później jest tylko łatwiej. Skontaktuj się z organizacją, wyrażając chęć pomocy przy jej działaniach. Przeszkodą może być wiek. Nie zawsze przyjmowane są osoby nieletnie, ale czasami warto poczekać. W międzyczasie można spróbować innych form aktywizmu, na przykład przez wsparcie finansowe danej organizacji (nawet symboliczne 5 złotych może zdziałać cuda, które kiedyś zobaczysz na własne oczy). Bardzo pomocne jest rozpowszechnianie swojego światopoglądu w najbliższym kręgu - swojej rodziny czy znajomych, działania oddolne mają znaczenie.



Jak łączysz taką działalność z resztą obowiązków?

Nie jest łatwo. Początki były bardzo trudne, nierzadko kończyły się nie spełnionymi obietnicami i zaniedbanymi obowiązkami. Teraz lepiej nad tym pamiętam. Cały tydzień mam dobrze zaplanowany, a każdy dzień poświęcony innym obowiązkom, w tym dwa dni wolne, gdy po południu nie mam żadnych konkretnych planów i mogę wcześniej wrócić do domu. Wypracowanie czegoś takiego jest połączone z podejmowaniem wielu prób, a przy tym popełnianiem błędów, ale to właśnie one uczą nas poprawnego działania i zachowania się w danej sytuacji. Nie bójmy się podejmować wyzwań i popełniać błędów, mamy do tego prawo.

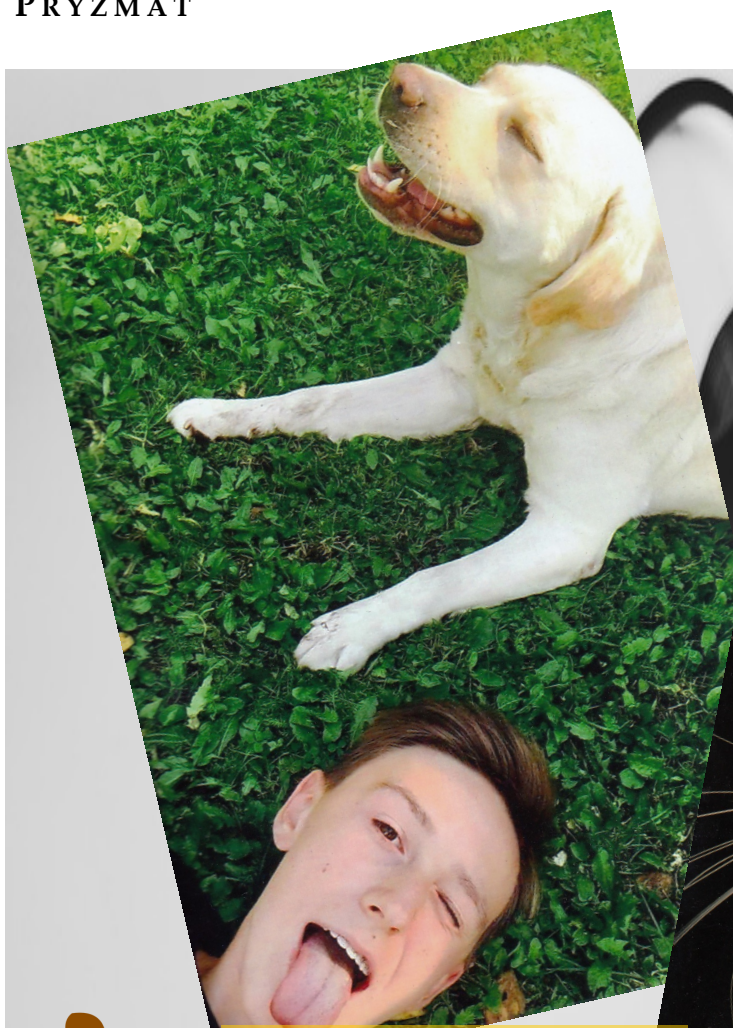
Wywiad przeprowadziła Anna Zrobczyńska (2d)

KONKURS FOTOGRAFICZNY „MÓJ PIES, MÓJ KOT” ROZSTRZYGNIĘTY!

W ZORGANIZOWANYM W PAŹDZIERNIKU PRZEZ KLASĘ 2D SZKOLNYM KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM NAJCIEKAWSZE ZDJĘCIA WASZYCH PUPILI WYBRAŁO JURY, W SKŁAD KTÓREGO WESZLI M.IN. PANI PROFESOR MAŁGORZATA JANKOWSKA I PAN PEDAGOG ADAM DZIATKIEWICZ.



<https://pixabay.com/pl/obiektyw-zdj%C4%99cie-fotografii-sprz%C4%99t-2032783/>



**I miejsce
Kacper Kujawa (1b)**



**III miejsce
Magdalena Kniat (2e)**



**II miejsce
Paulina Wargin (2d)**



Wywiad

Rusycystka, dla klasy 1a - od niedawna wychowawczyni, dla uczniów wszystkich klas pierwszych - nauczycielka wprowadzająca w tajniki wiedzy o kulturze, a dla całej Dwunastki - od lat niezastąpiona organizatorka wymiany uczniowskiej z Ukrainą. I to o niej zawsze chętnie opowiada – pani profesor Aleksandra Szymczak.

Jakie są Pani wrażenia po tegorocznej wymianie uczniowskiej z Ukrainą?

Bardzo dobre. Znow zebrała się liczna grupa zainteresowanych. Mam bardzo pozytywne i miłe spostrzeżenia odnośnie tegorocznej wymiany. Szczególne wrażenie zrobiło na mnie zaangażowanie rodziców uczniów, których pomoc w wielu sprawach i gotowość do wzięcia odpowiedzialności za przyjętych gości były nieocenione.

Komu poleciłaby Pani udział w takim przedsięwzięciu?

Tak naprawdę to chyba wszystkim. Szczególnie właśnie młodzieży licealnej, ponieważ jest to bardzo ciekawe i na różne sposoby angażujące wydarzenie. Poznajemy wielu ludzi, mieszkamy u obcych rodzin, poznajemy nową kulturę i tradycje.

Czy jest coś, co - Pani zdaniem — można by zmienić, poprawić w organizacji tego wydarzenia?

Myślę, że najważniejszy w takich sytuacjach jest dobór atrakcji. Przed każdą wymianą staram się najpierw dowiedzieć, czym interesuje się młodzież, która do nas przyjedzie. Jeśli miałabym coś zmienić, to tylko i wyłącznie temat przewodni tak, by był ciekawy dla nowej grupy.

Wymiana ma charakter bardziej integracyjny czy edukacyjny?

Zawsze próbujemy zmieścić dwa w jednym. Przede wszystkim integracja, ale powiązana jest z nią również edukacja. Na przykład poprzez udział w różnych ciekawych zajęciach, chociażby popularyzujących wiedzę o historii i kulturze obu krajów.

Jak długo zamierza Pani prowadzić wymiany w naszej szkole?

Prowadzę je już przez 12 lat i z każdym rokiem jest coraz więcej zainteresowanych. Takie wyniki dają mi ogromną motywację do działania i realizowania tego projektu. Zgranie organizatorów z uczniami podczas wymian daje mi pozytywną energię do działania, więc moja odpowiedź brzmi: dopóki będą chętni :)

Pani profesor w ogniu 12 pytań:

1. Kawa czy herbata?

kawa

2. Lato czy zima?

lato

3. Morze czy góry?

morze

4. Piłka nożna czy siatkówka?

Kiedyś grałam w siatkówkę, ale lubię też oglądać piłkę nożną.

5. Taniec czy śpiew?

Nie potrafię wybrać :)

6. Kino czy teatr?

to i to :)

7. Pies czy kot?

zdecydowanie pies

8. Ciasto czy lody? 9. Biały czy czarny?

ciasto! :D

czarny

10. Książka czy film? 11. Spodnie czy sukienka?

film

Zależy od nastroju :)

12. Impulsywna czy spokojna?

raczej spokojna



Wywiad przeprowadziły Maria Sommer i Nicole Kwiatkowska (1a)

*Dla
ciekawskich...*

Stres w świecie zwierząt

PSY

Badanie przeprowadzone w schroniskach w 2006 wykazało, iż zamknięte czworonogi najczęściej stresują się, słysząc szczekanie innych psów tam będących. Podczas gdy pracownicy mogą nałożyć słuchawki wygłuszające te dźwięki, zwierzęta nie mają na to szansy. Nadmierny hałas może fizycznie stresować psy i prowadzić do behawioralnych, fizjologicznych i anatomicznych reakcji.

W przypadku zwierzątek, które już znalazły dom, najczęstszym stresorem może być nuda. Psu grozi depresja, jeśli nie dbamy o jego tresurę, zabawy czy chociażby długie spacery. Objawy mogą się różnić u poszczególnych osobników, choć najczęściej jest to apatia, chowanie się po kątach, pocenie się łap, nadpobudliwość lub wymioty. Innym powodem stresu mogą być także fobie. Dobrym przykładem jest lęk przed burzą czy fajerwerkami.

KOTY

Badanie z 2004 dotyczące chorób kotów powiązanych ze stresem wykazało, że największym źródłem stresu dla tych domowych zwierzątek są nieprzyjazne kontakty z innymi kotami w domu. Mimo iż większość właścicieli mówiła, że najczęstszym czynnikiem stresogennym są nieznajomi ludzie, jest to jedynie chwilowy problem. Jeśli w domu między dwoma kotami pojawia się konflikt, jest to sytuacja powodująca długotrwały stres u futrzaka.

Zuzanna Kurowska (2e)



Rys. Zofia Ancukiewicz (2e)

Nasze pasje: **Tatuaże i ich historia**

Tatuowanie jest bardzo starą sztuką ozdabiania ciała. Historia tatuaży i samej czynności ich wykonywania sięga początków ludzkiego istnienia. Świadczą o tym m.in. przekazy pisarzy już z czasów starożytnych. Antropolodzy podają, że tatuaż jest jednym z pierwszych i najstarszych zabiegów kosmetycznych. W grobach z okresu paleolitu znaleziono barwniki i ostre rylce, do których zaczynamy wracać (handpoke jest wzorowany właśnie na tej metodzie i zyskuje coraz większą popularność), oraz pierwowzory dzisiejszych maszynek do tatuazu.

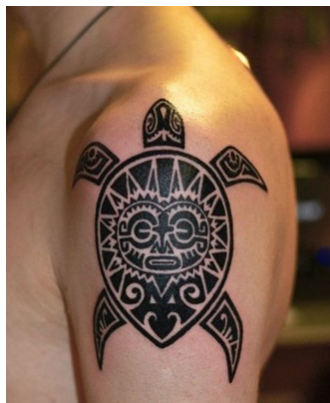
Nazewnictwo i przemiany w postrzeganiu tatuaży w społeczeństwie

Pojęcie „tatuowanie” pochodzi z wyspy Tahiti, gdzie dosłownie oznacza ono „znakować”. Pokrywanie ciała tatuażami i skaryfikacjami ma wiele różnych znaczeń w kulturze. Przykładowo indiańskie kobiety, gdy zostawały wdowami, tatuowały sobie podniebienia. Przedstawiciele innych społeczności zaś są przekonania, że tatuaże mają na celu chronienie przed urokami, zapewnienie szczęścia i młodości. Przez tysiąclecia zmieniał się podejście do ich posiadania, ponieważ w pewnych okresach były symbolem siły i władzy, a za to w innych kojarzono je z przestępczością i upadkiem człowieka, który miał je na sobie. W wieku XX ta ozdoba ciała znalazła swoich zwolenników w niemal wszystkich środowiskach społecznych, co wiązało się z tym, że zaczęły powstawać pierwsze profesjonalne salony z unowocześnionymi procedurami wykonywania tatuazu.

Tatuaż polinezyjski

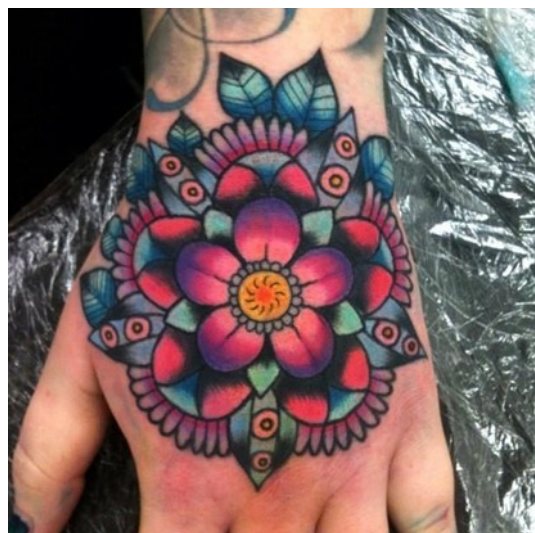
Tatuaże polinezyjskie to plemienne znaki pochodzące z rejonu wysp Pacyfiku. Wykonywane są, by chronić (ma to związek z postacią półboga Tiki, który bronił swojego ludu przed wszelkimi nieszczęściami), nadawać komuś status społeczny lub czcić osobę, którą darzy się uczuciem. Mają one specyficzną czarną geometryczną kreskę, a motywem przewodnim jest fauna i flora (ze względu na miejsce życia Polinezyjczyków są to zazwyczaj wzory

przedstawiające żółwie, ocean i słońce). W czasach plemiennych taką ozdobę nosili nie tylko mężczyźni. Kobiety zazwyczaj owe tatuaże miały zamieszczone na podbródku, ustach, szyi i plecach. Za to mężczyźni na klatce piersiowej, ramionach, pośladkach i twarzy.



Old School

Tatuaże tego typu to tradycyjne wzory o czarnych konturach, posiadające wypełnienie w żywych barwach. Motywami w tej technice są zazwyczaj róże, wizerunki kobiet, serca, statki. Kojarzą się one z marynarzami, którzy dawniej tatuowali sobie na ramieniu wizerunki swoich ukochanych lub kowice. Aktualnie oldschool wraca do łask najczęściej w formie niespójnych rękawów.



Dotwork

Styl wprowadzony na dobrą sprawę od niedawna, lecz jego korzenie sięgają aż starożytnego Egiptu. Tatuaże tego typu są przeważnie w czarnych lub innych stonowanych kolorach. Polega to na mniej lub bardziej intensywnym kropkowaniu w wypełnieniu dosyć wyraźnego konturu. Wzory przedstawiają postacie antyczne, motywy kwiatowe i zwierzęce.



Tatuaż japoński

Tatuaże japońskie są to wielowiekowe tradycyjne ozdoby o charakterystycznych określonych bogatych w symbolikę wzorach przedstawiających m.in. karpie koi, smoki, japońskie drzeworyty. Twórcy takich

dział sięgają wyłącznie po barwniki o mocnych kontrastowych względem czarnego konturu kolorach (jest to zazwyczaj czerwień, błękit i fiolet).

Ignorant tattoo

Są to tatuaże bez wypełnienia prowadzone konturem, który z założenia ma być „brzydki” i niedoskonały. Innymi słowy ma wyglądać jak wykonany „z marszu”, jakby tatuator wcześniej nie nanosił wzoru na papier termotransferowy. Jest to nowość w technikach tatuażowych i cieszy się bardzo dużą popularnością.



Photoshop tattoo

To nowoczesny styl przypominający obrazy abstrakcyjne. Projekty wzorów są wykonywane za pomocą programów graficznych. W tej formie widzimy warianty ilustracji i rysunku w połączeniu z malarstwem. W niektórych projektach można zauważyć pewne wykorzystanie kolażu.



Geometric tattoo

Tatuaże geometryczne, jak sama nazwa wskazuje, opierają się na skomplikowanych wzorach z figurami geometrycznymi w roli głównej. Jest to nowoczesny nietuzinkowy styl sztuki tatuażu i nie nosi śladów dodatkowych konotacji.

Aleksandra Ludwikowska (3d)





Niebiesko - biały styl życia

Sport a pieniądze

W sporcie coraz większą rolę odgrywa pieniądź. Na przykładzie piłki nożnej można zaobserwować, jak wielki rozwój poczyniła ona przez ostatnie 10 lat. Medialność tego sportu zachęca miliarderów do inwestowania w kluby czy po prostu ich promowania. Niebagatelne sumy ze sponsoringu pozwalają na coraz większe możliwości finansowe, a kluby z wielką chęcią wydają pieniądze na kolejne gwiazdy piłkarskie (sława, reklama i odpowiednia promocja zawodników oraz ich talent to sukces finansowy w krótkim czasie). W 2003 roku Barcelona pozyskała jedną z największych legend futbolu - Ronaldinho Gaucho za kwotę oscylującą w granicach 30-40 mln€. Portugalczyk Figo zamienił barwy klubowe Barcelony na madrycki Real za 60 mln€ - to był szok. Tak ogromne pieniądze w ówczesnym futbolu były rzadko spotykane. Jednak w dzisiejszych czasach to już norma.

W futbolu niemal każdy liczący się na świecie klub musi operować

takimi kwotami na rynku transferowym. Jeszcze rok temu wszyscy przecierali oczy gdy Manchester United wydawał na Paula Pogbę 105mln euro, pomimo ogromnej klasy i jakości, jaką prezentuje na boisku Francuz, jest to ogromna suma i wiele osób zadawało sobie pytanie, czy jest ona adekwatna. Jednak w kończącym się 1 września okienku transferowym wydarzyło się coś niezwykłego, dowiedzieliśmy się, że brazylijska gwiazda Neymar chce opuścić szeregi Barcelony. Duma Katalonii - jak mówi się o klubie z Barcelony - nie chciała puścić swojej gwiazdy, ponieważ jego kontrakt jeszcze obowiązywał, dlatego chętny klub musiał wyłożyć klauzulę jego odstępnego. Chętny znalazł się dość szybko i francuskie PSG zapłaciło za jednego z najlepszych piłkarzy świata 222 mln euro. Jest to najwyższy transfer w historii futbolu.

Dla niektórych zawodników piłka przestała być życiową pasją, a podejście do gry uzależniają oni od wynagrodzenia. Kilka lat temu

w chwilowo przyćmione blaskiem innych klubów Paris Saint Germain i Manchester City zainwestowali szejkowo, spowodowało to przybycie hurtowej ilości gwiazd ze świata piłkarskiego, pomimo wielkich pieniędzy te kluby zawsze były liczącą się marką w Europie i na świecie. Jednak to, co działo się okienkach transferowych 2 lata temu i rok temu, dziwić może wielu znawców futbolu. Ogromne pieniądze pojawiły się na azjatyckim rynku piłkarskim. Ogromna ilość zawodników z czołowych lig europejskich zmieniła barwy klubowe z bijących się o najwyższe cele drużyn na przeciętne drużyny z lig chińskich. Jest to niestety ogromna zasługa pieniędzy, przez które niektórzy zawodnicy zatracają ambicje sportowe i chęć rozwoju swoich umiejętności. Na czele tej listy są Brazylijczycy: Oscar, Hulk, Alex Teixeira, wracający do Europy po 2-letniej przygodzie w Chinach Paulinho, Belg Axel Witsel czy Argentyńczyk Carlos Tevez. To tylko nieliczne nazwiska gwiazd, które postanowiły kontynuować karierę w Chinach. Zarobki piłkarzy nie tylko tych, którzy otrzymują lukratywne oferty, lecz również tych, którzy za teoretycznie mniejsze pieniądze mogą uprawiać swoją życiową pasję, są nieporównywalne do pensji przeciętnych ludzi. Dla przykładu, według portalu *gol 24*, Robert Lewandowski po przedłużeniu kontraktu z Bayernem Monachium może liczyć na zarobki rzędu 15mln euro + 5 mln euro w bonusach.

Jestem zdania, że pomimo panującej opinii, iż piłkarze są przepłacani, ich pensje, według mnie, odpowiadają umiejętnościom i medialności, a żeby dojść do tego miejsca, w którym są, potrzeba niewyobrażalnie ciężkiej pracy, która w wielu przypadkach się opłacała.

Dominik Mencfeld (2a)

Jesteśmy także na
stronie:
pryzmat12lo.blog.pl

