

Tornister

Nr 7

NIE**R**EGULARNIK

Kwiecień 2018

Studiuj w Anglii

Pasja Mai Hyży

Rozmowy o szczęściu





Szkoła Podstawowa nr 1 KOŁOBRZEG

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
Artysta – pasja czy praca?	2
Spełnione marzenia...	4
Wiadomości ...	6
Studia w Anglii	10
3,9 Polecam	12
O szczęściu słów ...	14
Poegzaminacyjne ...	17
Korzystajmy z ...	19
BTRADIO#6	20
OUTFIT	21

Redaktor naczelny: *Magda Szwarc, Wojciech Sabała*

Redaktorzy gazetki: *Nikola Żytowiecka, Olga Jagiełłowicz, Kasia Gallon, Anna Kozłowska, Nikola Ziółkowska, Julia Korzeniowska, Nikola Stachniak, Kornelia Downarowicz, Julia Siadkowska, Adrian Biernat, Bartosz Jasiński, Iga Szukalska, Karolina Pawlicka*

Zdjęcia: *Zuzia Lewandowska*

Okładka/Grafika: *Oliwia Szczygielska, Wiktoria Andrulonis*

e-mail: madzia290503@o2.pl

Opiekunowie: *Aneta Pietrzak, Urszula Baniak*

Dofinansowane ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kołobrzegu

Druk: Drukarnia ZAZ ul. Mazowiecka 29, tel. 94 35 406 20-22

Witajcie!

Przed Waszymi oczyma nowy egzemplarz Tornistra. Jak zapewne wiecie nasi trzecioklasiści pisali egzaminy gimnazjalne. Mamy nadzieję, że uzyskają maksymalną liczbę punktów i dostaną się do dobrych, wymarzonych szkół. Trzymamy za nich kciuki.

Pogoda sprzyja. Każdy z nas na pewno z utęsknieniem czekał na słońce i wysokie temperatury. Niech Was to jednak nie zmyli! Nadal musimy ciężko pracować, ponieważ już 9 maja wystawiane są zagrożenia. Najwyższy czas poprawiać oceny, więc nie czekajcie na ostatnią chwilę.

W tym wydaniu gazetki, tematycznie, zapytamy naszych starszych kolegów i koleżanki o emocje i obawy związane



z egzaminem gimnazjalnym. Zaprezentujemy Wam również outfit doskonały na wyjątkową szkolną uroczystość lub ważne wydarzenie. Ponadto będziecie mieli możliwość przeczytania wywiadu z niezwykle sympatyczną absolwentką naszej szkoły – Mają Hyży. Nasz redakcyjny zespół zapytał o jej plany zawodowe, karierę i wspomnienia ze szkolnej ławki.

W dziale Polecam po raz pierwszy ukáže się miejsce, które Wam rekomendujemy i które z pewnością warto odwiedzić. W naszej gazetce znajdziecie również wywiad z Panią Edytą Haponiuk, oraz informacje o ciekawym projekcie edukacyjnym przygotowanym przez klasę 2d pod hasłem „Poznaj swojego sąsiada”. Przygotowaliśmy Wam również wywiad z naszą kolejną absolwentką, a zarazem redakcyjną koleżanką, Ewą Gallon. Chcemy zachęcić Was do tego, abyście rozpoczęli naukę poza granicami naszego kraju. To wcale nie jest takie trudne, wystarczy po prostu chcieć i mieć świadomość, że uczymy się przede wszystkim dla siebie.

Chcielibyśmy, aby przygotowane przez nas artykuły Was, drodzy czytelnicy, zaciekały i abyście chętnie je przeczytali. Życzę Wam owocnej pracy i dużo wytrwałości. Nie zapominajcie, że uczymy się do samego końca trwania roku szkolnego. Wierzę w Was.

Redaktor naczelny

Magda Szwarec

ARTYSTA - PASJA CZY PRACA?

Maja Hyży to absolwentka naszej szkoły, wokalistka, półfinalistka trzeciej edycji programu XFactor. Brała udział w polskich preselekcjach międzynarodowego konkursu Eurowizji 2018 z piosenką *Skin (Błysk)*, w których zajęła siódme miejsce. Wydała jeden album studyjny zatytułowany „W chmurach”.



- Czy śpiewanie uważa Pani za pracę czy realizację pasji?

- Teraz moimi głównymi zajęciami są muzyka oraz wychowywanie dzieci. Muzyka to niewątpliwie realizacja pasji. Mieszkam w Warszawie, gdzie obecnie nagrywam utwory, piszę. Czuję się spełniona jako artysta, kobieta, człowiek.

- Czy mieszkanie w tak dużym mieście jak Warszawa ma według Pani więcej plusów czy minusów?

- Dla mnie jako osoby, która chciała śpiewać i rozwinąć swoje skrzydła artystyczne, Warszawa to dobre miejsce. Parę lat temu w wywiadzie udzielonym dziennikarzom Radia Koszalin powiedziałam, że w przyszłości chciałabym zostać fizjoterapeutką. Wiem, że jeśli wybrałabym tę drogę zawodową, to na pewno związałabym się z Kołobrzegiem. Niczego w życiu nie można wykluczyć... Dziś nie żałuję swojej przeprowadzki do Warszawy, ale nie mówię też, że nigdy nie wrócę do rodzinnego miasta.

- Brała Pani udział w programie emitowanym przez stację TVN XFactor. Czy trudno jest przebrnąć przez wstępne kwalifikacje tego programu?

- Do XFactora nie było trudno się dostać. Myślę, że to za sprawą mojego byłego męża. Do programu przyszliśmy jako małżeństwo, tworzyliśmy pozytywną i ciekawą historię, ludzie lubią oglądać takie rzeczy. Od pierwszego castingu mieliśmy mnóstwo wywiadów, już wtedy wiedzieliśmy, że będzie nam łatwiej. Jeśli ktoś chce się dostać do tego typu programu, trzeba przejść prekwalfikacje, w których reżyser oraz inne osoby odpowiedzialne za program patrzą, jak się prezentujesz w kamerze. Program tworzy się pod widza, dlatego często bywa tak, że osoby lepsze nie przechodzą dalej, ponieważ nie wyglądają na przykład zbyt dobrze przed kamerą.

Jest to dość brutalne, ale niestety pieniądze w stacji telewizyjnej muszą się zgadzać. Po precastingu pozostaje tylko czekanie na sms-a od wydawców.

- Czy sądzi Pani, że młode osoby z mniejszych miast mają mniejszą szansę na osiągnięcie sukcesu?

- To kompletnie nie ma znaczenia. Tu chodzi o ciebie, o twoją siłę przebicia, o twój talent. Jeśli ma się tę wewnętrzną siłę i jest się konsekwentnym, to zupełnie nie ma znaczenia fakt, skąd się pochodzi. Jeśli ktoś chce się przebić musi pamiętać o tym, aby próbować „wgryźć” się w różnego typu popularne festiwale, programy. To przynosi naprawdę dużą rozpoznawalność i popularność.

- Jak Pani reaguje na krytykę?

- Kiedy spotkałam się pierwszy raz z taką poważną krytyką, publiczną, było mi ciężko, szczególnie, że przyjmowałam ją ze strony jury w XFactorze. Po każdym z występów emocje po prostu wybuchały i wtedy krytyka nie działała na mnie tak jak powinna. Teraz nie przejmuję się negatywnymi opiniami, które nic nie wnoszą w moje życie, nie zwracam uwagi na tzw. hejty. Przestałam czytać komentarze i artykuły w tabloidach. Unikam tych wszystkich złych emocji.

- Co wywołuje u Pani większy stres – występy na scenie czy nagrywanie teledysków?

- Zdecydowanie bardziej stresuję się nagrywaniem teledysków. Ten ostatni, do piosenki „Błysk”, powstał w ciągu jednego dnia, w zaledwie parę godzin. To ja wymyśliłam jego scenariusz. Wyprosiłam całą ekipę i część nakręconą w mieszkaniu nagrywałam sama, z pozycji selfie. Dopiero wtedy mogłam choć trochę się odprężyć. Druga część nagrania powstała na ulicach Warszawy, kręciliśmy ją przed północą.

- Jakie są Pani najbliższe muzyczne plany? Czy są one związane z wydaniem nowego albumu?

- Plany na album są, jeszcze nie mamy dokładnego terminu, na razie wydajemy single. Kolejny singiel planujemy na koniec kwietnia, mam nadzieję, że się wyrobimy. Kiedy pozbieramy wystarczającą ilość utworów, zabierzemy się za wydanie nowego albumu.

- Kiedy chodziła Pani do naszej szkoły, do klasy chodził z Panią nasz nauczyciel wychowania fizycznego i trener, Pan Robert Szpak. Jak go Pani wspomina?

- Bardzo miło wspominam Roberta, był takim wyróżniającym się uczniem, jednym z tych, których najlepiej zapamiętałam. Zawsze było z nim wesoło, był bardzo dobrym kumplem. Pamiętam, że mówił na mnie „Bzyku”, w związku z moim imieniem. Oczywiście nie było to jakieś obraźliwe. Do teraz miło wspominam wszystkie szkolne chwile.

Z Mają Hyży rozmawiali Magda, Ania i Wojtek

SPEŁNIONE MARZENIA DZIECIŃSTWA



Pani Edyta Haponiuk jest nauczycielem wychowania fizycznego, od wielu lat pracuje w naszej szkole. Zaznacza, że robi to, co kocha. Jej pasją jest sport, który uprawia w wolnych chwilach. Uwielbia także podróże na motocyklu. Twierdzi, że z tej perspektywy świat wygląda zupełnie inaczej. Jako osoba kochająca ludzi, lubi poznawać wszystko, co z nimi związane.

- Gdy była Pani w naszym wieku, kim chciała Pani zostać?

- Może wydać się to dziwne, ale od dziecka chciałam zostać nauczycielem. Nie wiem skąd się

to wzięło. Będąc już w podstawówce, bawiłam się w szkołę. W waszym wieku byłam już pewna, że chcę zostać nauczycielem wychowania fizycznego.

- Od jak dawna pracuje Pani zawodowo w szkole? Woli Pani pracować z młodszymi dziećmi czy jednak z młodzieżą?

- Od początku swojej pracy zawodowej uczę w naszej szkole. Swoją karierę zawodową zaczęłam jeszcze wtedy, gdy nasza szkoła była szkołą podstawową, potem utworzono tu gimnazjum. Teraz ponownie uczę w Szkole Podstawowej nr 1. Pracowałam ze wszystkimi rocznikami, również tymi najmłodszymi, czwartoklasistami. Jestem jednak przyzwyczajona do starszej młodzieży, z którą bardzo dobrze się porozumiewam. Wcześniej nie miałam przyjemności uczyć „maluszków”, ale od tego roku mam z nimi kontakt, prowadząc gimnastykę korekcyjną i bywając na świetlicy. Jest to zupełnie inna relacja. Myślę, że mimo wszystko będzie to owocna i satysfakcjonująca współpraca. Nigdy nie przytulałam się ze swoimi uczniami tyle co teraz 😊

- Czy bycie nauczycielem wychowania fizycznego jest trudną pracą?

- Każda praca bywa trudna, ale jeżeli robimy to, co kochamy, trudnych momentów jest bardzo mało. Należę do osób, które mają szczęście i z przyjemnością przychodzą do pracy. Uwielbiam ludzi i to, że mogę dzielić się z nimi swoją wiedzą i doświadczeniami.

- Słyszałam, że w wolnym czasie również uprawia Pani sport. Co Pani ćwiczy? Jakie ćwiczenia lubi Pani najbardziej?

- Od wielu lat uczestniczę w różnych zajęciach w Millenium Klub Fitness. Moją ulubioną formą ruchu jest trening funkcjonalny, step, pump, a także kettleball. Nie wyobrażam sobie mojego życia bez tych ćwiczeń. Poza tym kocham tenis ziemny. Gdy tylko robi się ciepło, wychodzę na świeże powietrze.

- Co jeszcze można zrobić, aby utrzymać formę?

- Szczerze mówiąc, nie jestem zwolennikiem żadnych diet. To kojarzy mi się z chwilowymi wyrzeczeniami, odmawianiem sobie wszystkiego, a potem powrotem do starych nawyków i „walką” od początku. Uważam, że powinniśmy na stałe wprowadzić do naszego życia zdrowe nawyki żywieniowe. Jedzmy mniejsze porcje pięć razy dziennie, konsumujmy dużo warzyw i owoców, pijmy wodę, ograniczmy fast-foody. To tylko ogólne zasady, ale jeżeli uda nam się je wprowadzić, to na pewno osiągniemy sukces!

- Czy sport od zawsze był Pani pasją? A może ma Pani inne hobby?

- Odkąd pamiętam zawsze rozpierała mnie energia. Tylko sport mógł mnie okiełznać. Moi rodzice, a potem nauczyciele wychowania fizycznego zawsze mieli dla mnie zadania do wykonania. Poza tym wychowywałam się w czasach, kiedy każdą wolną chwilę spędzało się aktywnie. Oprócz sportu uwielbiam podróże, poznawanie nowych ludzi i kultur. Gdy tylko mam chwilę, wyjeżdżam. Indywidualnie, bez przewodnika i ograniczeń czasowych. Najbardziej fascynuje mnie podróżowanie motocyklem, z tej perspektywy świat wygląda zupełnie inaczej!

- W swojej pracy większość ludzi ma swojego guru, kogoś, kto sprawił, że „rozwinął skrzydła”, kogo chciałby naśladować. Ma Pani taki wzór? Jaki według Pani powinien być wzorowy nauczyciel wychowania fizycznego?

- Wzorowy nauczyciel wychowania fizycznego powinien być, jak każdy pedagog, przyjazny, otwarty, wyrozumiały. Powinien lubić też swoich wychowanków, być pozytywnie do nich nastawiony. Dobry nauczyciel zdaje sobie sprawę z odpowiedzialności, jaką ponosi w swojej pracy. Takiego nauczyciela miałam w szkole podstawowej i zawsze staram się go naśladować.

- I pytanie na koniec, dla naszych sportowców. Jak można zapobiegać lub chociaż zminimalizować ryzyko wystąpienia kontuzji?

- Człowiek uczy się na błędach i dopiero z wiekiem doceniamy uwagi przekazywane przez dorosłych. Jako nauczyciel duży nacisk kładę na rozgrzewkę i zawsze podkreślam jej ważność. Tylko dzięki niej możemy uniknąć lub zniwelować ryzyko wystąpienia kontuzji. Nasz organizm jest jak maszyna – jeżeli przed ruchem nie naoliwimy stawów, może się zbuntować. Im jesteśmy starsi, tym to ryzyko się zwiększa. Drugą istotną sprawą jest stretching po każdym wysiłku. W ten sposób unikniemy przykurczów, a co za tym idzie kontuzji.

- Dziękuję za miłą rozmowę. Życzę Pani jeszcze więcej wytrwałości i dalszego czerpania przyjemności z pracy, którą Pani wykonuje.

Z Panią Edytą Haponiuk rozmawiała Karolina

Wiadomości z Jedyki

Projekt edukacyjny *Poznaj sąsiada*



20 marca odbyła się prezentacja efektów projektu edukacyjnego pt. *Poznaj sąsiada – jak mniejszości narodowe i etniczne wzbogacają kulturę Polski* realizowanego przez klasę 2d. Przeprowadzono go w ramach ogólnopolskiego projektu „Szkoła Tolerancji” propagowanego przez CEO w Warszawie. Celem przedsięwzięcia

edukacyjnego było przybliżenie wielokulturowości i otwarcia na tradycje, obyczaje mniejszości narodowych i etnicznych zamieszkujących Polskę. Uczniowie pogłębiali informacje i wiedzę z historii, religii, tradycji, obyczajów, kuchni, kultury mniejszości tatarskiej, romskiej, ukraińskiej, żydowskiej i ormiańskiej. Przy współudziale i pomocy rodziców i opiekunów zaprezentowali w obecności nauczycieli swoje wielomiesięczne efekty pracy. Występy uczniów wzbudziły zainteresowanie gości oraz aplauz. Z pewnością dostarczyły dużo wrażeń estetycznych, artystycznych i smakowych w postaci różnorodnych potraw narodowych. Opiekunem projektu edukacyjnego była Pani Joanna Kwaśnik-nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie. O dekorację sali zadbała Pani Anetta Rebelska.



Pierwszy dzień wiosny



21 marca uroczystie witaliśmy pierwszy dzień wiosny. Tego dnia w szkole odbyło się wiele konkursów, między innymi na Panią/Pana wiosnę oraz konkurs na najpiękniejszą kompozycję kwiatową. Niezwykłym powodzeniem cieszył się konkurs Must be English, czyli *Jedynkowa* edycja konkursu piosenki angielskiej. W tym roku konkurencja była naprawdę ogromna. Na scenie pojawiły się także nasze maluszki. Jury miało bardzo trudne zadanie, aby wybrać troje najlepszych uczestników, każdy zaśpiewał bowiem świetnie. Z roku na rok poziom konkursu staje się wyższy.



Tegoroczną edycję w kategorii najmłodszych uczestników wygrały Hania Czubik (1a) i Natalia Krężałek-Hamny (1b), drugie miejsce zajęła grupa w składzie: Ola Chuderska, Hania Czubik, Zuzia Dąbrowska, Maja Grzelka, Ola Mackojć (1a), Weronika Głuszkiewicz, Jakub Kuzio, Natalia Krężałek-Hamny, Basia Weprzędz (1b). W drugiej kategorii wiekowej bezkonkurencyjna okazała się **Julia Siadkowska** (3d). Drugie miejsce **zajęła Maja Pasternak** (3g), a trzecie miejsce przypadło **Julii Dorywalskiej** (2d). Wyróżnienie otrzymał nasz redakcyjny kolega – **Wojtek Sabała** (2a). Zwycięzcom serdecznie gratulujemy.

Nieudany pojedynek siatkarzy

W dniach 13-15.04.2018 r. zostały rozegrane Ćwierćfinały Mistrzostw Polski, które odbyły się w Krotoszynie. Udział w tych rozgrywkach wzięły drużyny UKS PIAST KROTOSZYN, SKS STAROGARD GDAŃSKI, UKS OPP POWIAT KOŁOBRZESKI, LMKS ŻAK ESPADON PYRZYCE, TS KOSET GRUDZIĄDZ oraz KS ENERGETYK POZNAŃ. Pierwszy mecz kołobrzeżan nie był najlepszy, ponieważ przegrali oni 0:2 z rywalami z Gdańska. Drugi mecz podobnie jak poprzedni przegrali 0:2 z gospodarzami. Następnego dnia walczyli o 5. miejsce z drużyną z Grudziądza. Niestety przeciwnicy okazali się troszkę lepsi od kołobrzeżan, przez co UKS OPP POWIAT KOŁOBRZESKI zajął 6. miejsce. MVP drużyny uzyskał Aleksander Czachorowski z klasy 7a.

Skład drużyny: Kacper Szmagliński, Wojciech Sabała, Jakub Ponikiewski, Benjamin Dubois – Placak, Marek Tomaszewicz, Maciej Adasiak, Jan Haldorsen, Maciej Iwonicki, Franciszek Dubois – Placak, Aleksander Czachorowski, Kamil Świątkowski, Adam Karbarczyk, Marcel Kuczera, Michał Melak, Adrian Biernat
Trener: Mariusz Rzeszotek.

Egzaminy gimnazjalne 2018

W dniach 18-20 kwietnia odbył się wyczekiwany przez wszystkich trzecioklasistów egzamin gimnazjalny. Po trzech latach rzetelnych przygotowań nadszedł czas na zweryfikowanie swojej wiedzy. Pierwszego dnia uczniowie zmierzyli się z językiem polskim oraz historią i wiedzą o społeczeństwie. W czwartek zmagali się z przedmiotami przyrodniczymi i matematyką, zaś w piątek – z językiem obcym nowożytnym na poziomie podstawowym lub rozszerzonym. – *Dla uczniów to na pewno duże przeżycie. Niektórzy bardzo się stresowali, inni zaś podeszli do tego egzaminu zupełnie na luzie* – powiedziała Anna Leśniakiewicz, nauczycielka biologii.

Zdenerwowaniu nietrudno się dziwić, wszak to właśnie wynik egzaminu zdecyduje w głównej mierze o przyjęciu do wymarzonej szkoły. Teraz rozpoczął się równie stresujący czas, a mianowicie oczekiwanie na wyniki, które oficjalnie pojawią się 15 czerwca. Trzymamy za Was kciuki! Bądźcie najlepsi.



Wiadomości przygotowali Kasia, Olga i Adrian

Z życia wzięte



Wiktorja

STUDIA W ANGLII - WYSOKIE STANDARDY AKADEMICKIE NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

Studia w Anglii umożliwiają edukację na bardzo wysokim poziomie. To niezastąpiona inwestycja w rozwój intelektualny oraz praktyczne przygotowanie do przyszłej kariery. Takie wyzwanie podjęła nasza absolwentka i redakcyjna koleżanka, Ewa Gallon, studentka De Montford University na wydziale International Business and Marketing w Leicester.



- Czy od zawsze chciałaś studiować za granicą?

- Szczerze mówiąc, nigdy nie myślałam, że kiedykolwiek zdecyduję się na podjęcie studiów za granicą. Wydawało mi się to dość nierealne, wręcz niemożliwe. Gdzieś daleko, w marzeniach, planowałam dalekie podróże, a być może zamieszkanie właśnie za granicą.

- Co skłoniło Cię do podjęcia takiej decyzji?

- Pomysł na studiowanie w Anglii narodził się we wrześniu, w klasie maturalnej. Na samym początku, wszystko wydawało się jeszcze bardzo odległe i ciężkie do zrealizowania. Klasa maturalna to stresujący czas. Musieliśmy podjąć decyzje, które miały ukształtować naszą przyszłość. Wszystko to było dość przytłaczające, biorąc pod uwagę, że większość moich znajomych miała już pewne plany na swoją przyszłość.

- Dlaczego Twój wybór padł akurat na Anglię?

- W liceum dosyć sporo podróżowałam, przeważnie do Anglii i myślę, że to było jednym z głównych czynników, które zmotywowały mnie do złożenia aplikacji na studia właśnie tu. Co więcej, gdy już pojawiła się wizja studiowania za granicą, uważałam, że kraje anglojęzyczne są jedynym miejscem, gdzie można poprawnie nauczyć się angielskiego, nie powielając błędów wykładowców w innych krajach.

- Czy musiałaś zdać jakiegokolwiek dodatkowe egzaminy oprócz matury?

- By dostać się na studia w Anglii, musiałam zdać matematykę i angielski na wysokim poziomie. Warto zauważyć, że gdy uczeń nie uzyska z matury ustnej z angielskiego min. 80%, wtedy trzeba przystąpić do testów na uczelni lub rozmowy przez skype lub telefon z wykładowcami, którzy sprawdzą twój poziom angielskiego. Niektóre uczelnie wymagają również egzaminu IELTS. Ja na szczęście nie musiałam przechodzić przez żadną z tych opcji.

- Jak wyglądał proces rekrutacji na studia w Wielkiej Brytanii?

- *Proces sam w sobie jest dosyć czasochłonny, jednakże pozwala z większym spokojem podejść do matury, gdyż wiemy, jakie uczelnia ma wobec nas oczekiwania. Podanie na studia złożyłam już w grudniu, co wiązało się z napisaniem Personal Statment, czyli eseju, w którym uwarunkujesz, że jesteś idealnym kandydatem. Następnie po paru tygodniach, wszystkie uczelnie, do których zaaplikowałam, zaproponowały mi warunkowe miejsce na uniwersytecie, gdy spełnię ich wymogi dotyczące matury. Jest to naprawdę o wiele łatwiejsze niż w Polsce, ponieważ każdy z nas może mniej więcej przewidzieć, na ile napisze dany egzamin i na tej podstawie podjąć decyzję dotyczącą wyboru uniwersytetu.*



- Czym różnią się studia w Polsce, od tych w Anglii?

- *Z doświadczenia z liceum czy opowieści moich przyjaciół na studiach w Polsce mogę śmiało powiedzieć, że bardzo się różnią. Przede wszystkim, nie jesteśmy zasypywani mnóstwem wykładów czy pracami domowymi. To pozwala studentom na rozwijanie swoich zainteresowań bądź pracy part-time. Wykładowcy są tu dla nas, okazują zrozumienie i zawsze upewniają się, że każdy zrozumiał dane zagadnienie. Niestety, moje doświadczenie z liceum było dosłownie odwrotną sytuacją, każdy bał się odezwać i przyznać, że czegoś nie rozumie, to z kolei skutkowało korepetycjami bądź kolejnymi godzinami spędzonymi nad książkami. Wykłady i materiał, który omawiamy, nie ma na celu zapamiętywania setek definicji czy regulek, a bardziej skupia się na zainteresowaniu nas tematem, pokazaniu danego problemu ze strony praktycznej. Oczywiście, również mamy egzaminy, jednak sposób nauczania w Anglii skupia się bardziej na własnych badaniach, tworzeniu raportów, w odniesieniu do różnorodnych źródeł czy książek. Poza tym wszystkie budynki zlokalizowane są na kampusie, razem z biblioteką otwartą 24/7 365 dni w roku, jak i również studenckimi restauracjami, barami, pubami, a nawet klubami.*

- Czy trudno przekraczać bariery językowe w życiu codziennym?

- *Oczywiście brytyjski akcent jest jednym z najtrudniejszych w języku angielskim, jednakże jest do opanowania i można się do niego przyzwyczaić. Ja już podczas wakacji mieszkalam w Anglii, zatem zdążyłam przywyknąć do ciągłego mówienia po angielsku. Myślę, że już wtedy udało mi się przelamać barierę językową. Bez*

wątpienia czasem na pewno ciężko jest „wylapać” niektóre słowa, szczególnie u rodowitych Brytyjczyków. Na szczęście dotychczas nie doświadczyłam żadnych problemów wynikających z bariery językowej, co między innymi zawdzięczam mojemu nauczycielowi Panu Rafałowi Bańkowskiemu.

- Czy po ukończeniu studiów planujesz wrócić do Polski?

- Niestety w tej chwili nie planuję wracać do Polski, aczkolwiek wszystkiego nie da się przewidzieć. Po licencjacie chciałabym przeprowadzić się do Londynu, zacząć pracę lub staż, a następnie podjąć się magisterki w London Business School. Choć z drugiej strony plany dotyczące mojej przyszłości zmieniają się diametralnie szybko, więc nigdy nic nie wiadomo, jeszcze wszystko może się zmienić...

- Życzę Ci więc powodzenia i realizacji wszystkich marzeń.

Z Ewą rozmawiała Kasia

3,9 Polecam

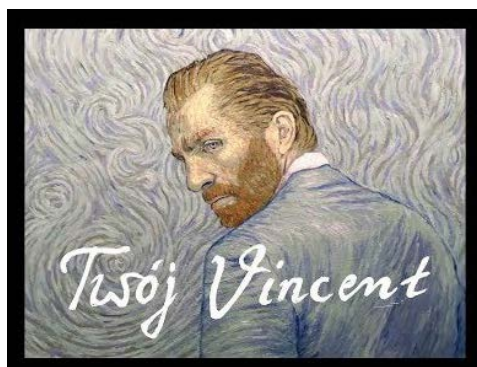
Książka

Kwiecień obudził się wraz z pierwszymi ostrymi promieniami słońca. Wiosna ma w sobie piękno, któremu nietrudno się oprzeć. Kolory i zapachy, smaki. I energię, jaką dają coraz dłuższe dni wypełnione radosnym śpiewem ptaków. W ten magiczny miesiąc watro sięgnąć po równie kolorową książkę autorstwa Mechthild Gläser pod tytułem „Strażniczka książek”.



Amy to niezwykła dziewczynka. Za pomocą swojej nowo nabytej umiejętności potrafi przenieść się w świat książki i przeżywać zwiariowane przygody z bohaterami swoich ulubionych opowieści. Amy z zapałem korzysta ze swojej mocy. W końcu okazuje się, że w świecie literatury panuje kompletny chaos i nic nie jest tak, jak być powinno...

Film



Patrząc na koncept filmu pod tytułem „Twój Vincent” można pomyśleć, że będzie to rozbuchana wizualnie, malarska epopeja. Zamiast tego dostajemy bardzo intymną, osobistą historię tajemniczego życia i nierozwikłanej zagadki śmierci. Mimo że artysta nie zabiera głosu osobiście, to każdy

element filmowego świata przemawia jego językiem.

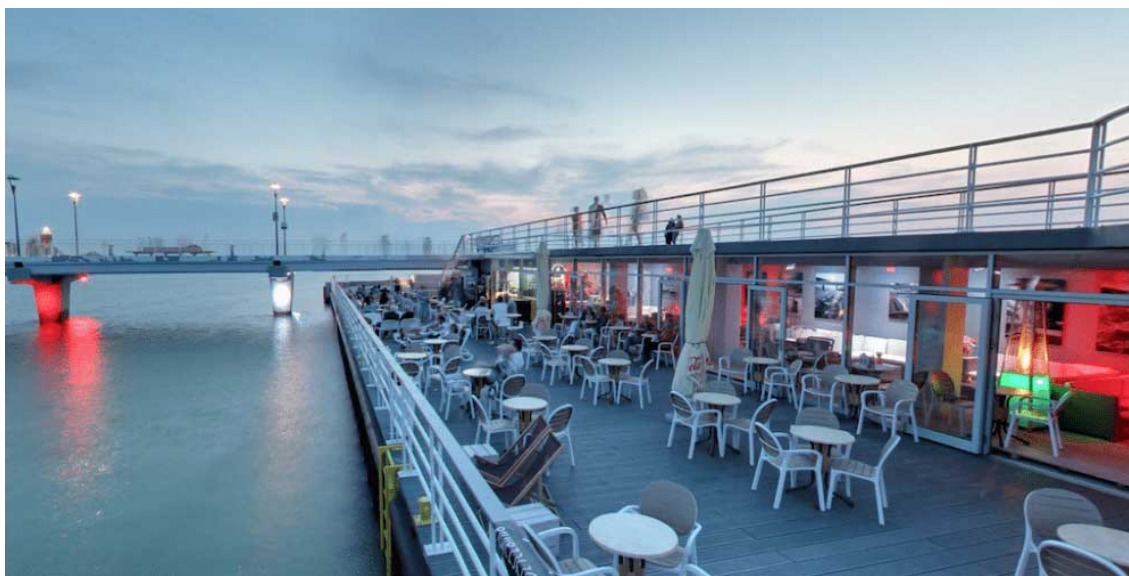
27 lipca 1890 r. szczupła postać idzie po zmierzchu chwiejnym krokiem senną ulicą francuskiego miasteczka Auvers. Mężczyzna nie ma nic przy sobie. Dłonie przyciska do świeżej rany postrzałowej, z której sączy się krew. To Vincent van Gogh. Ten sam, który umiera dwa dni później.

Sposób wykonania tej krótkiej historii jest onieśmielający. Na ekranie widać pojawiające się pociągnięcia pędzlem i nieustannie falujące tło. Na początku może być to percepcyjnie trudne dla widza, ale szybko można się przyzwyczaić. Sprytnym zabiegiem było stworzenie wstawek z przeszłości w zupełnie innej formie – obrazów przypominających ołówkowe szkice.

Twórcy szukają swojego bohatera w jego obrazach oraz listach. Niejednokrotnie przywołują słowa Vincenta, starają się zrozumieć artystę poprzez jego malarstwo. Nie tylko wplatają w film rzeczywiste dzieła van Gogha, ale również naśladują jego styl, nie bojąc się zarazem twórczych przeróbek. Twój Vincent nie jest jawnie artystycznym popisem nowych możliwości animacji, jednak jest to pierwszy pełnometrażowy film złożony wyłącznie z ręcznie namalowanych obrazów.

To obowiązkowa pozycja dla każdego entuzjasty nie tylko kina, lecz sztuki w każdej formie.

Miejsce



Kawiarnia tRio Molo to idealne miejsce na spotkanie z przyjaciółmi. Położona jest ona na dolnym pokładzie molo spacerowego. Wieczne iluminacje stwarzają romantyczny nastrój i niezapomniany klimat. Warto tu zawitać, aby móc podziwiać morze mieniące się w promieniach słońca przy filiżance dobrej herbaty. To miejsce często odwiedzają turyści. Warto, aby pamiętali o nim także kołobrzeżanie.

Material przygotowała Nikola, Iga i Karolina

O SZCZĘŚCIU SŁÓW PARĘ

Jeszcze całkiem niedawno w szkole obchodziliśmy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. W naszej szkole było mnóstwo informacji i plakatów zachęcających do zapobiegania i zwalczania tej choroby. W tym wydaniu naszej szkolnej gazetki porozmawiam z Panią Agnieszką Spadło – szkolnym psychologiem – o przyjemniejszej rzeczy – o szczęściu.

- Czym właściwie jest szczęście?

- Dla mnie szczęście jest stanem umysłu. Nawet jeśli dzieje się coś nie tak, to wiesz, że to minie. Gdzieś tam masz zakodowane poczucie szczęścia. Szczęście to nie jest coś takiego, że „ja coś mam, ja coś posiadam”, bo ludzie często to myślą. Szczęście to nie jest coś co masz, coś co możesz zobaczyć czy dotknąć. To jest taki wewnętrzny stan, który „masz” niezależnie od okoliczności i sytuacji, jakie cię spotykają. Dla mnie szczęście to po prostu stan umysłu, stan spokoju.

- W jakich okolicznościach możemy odczuwać szczęście i co sprzyja występowaniu emocji z nim związanych?

- To jest trudne pytanie. Łatwo jest odczuwać szczęście pod warunkiem, że masz świadomość, że możesz to robić i że w każdej sytuacji możesz je znaleźć. To właśnie jest piękne. Jeśli pytasz o okoliczności odczuwania szczęścia, to wyobrażam sobie małe dziecko. Dla takiego dzieciaczka wszystko jest szczęściem. Szczęściem jest to, że mama go przytuli, że ktoś jest blisko, że ma maskotkę, że zobaczy świerszcza, że widzi np. spadającą gwiazdę, że może się poturlać w trawie. To jest szczęście i to jest zachwyty, ale mam wrażenie, że jest to rodzaj takiego „mistycyzmu” tego dziecka. Ono potrafi w sposób nieskazono dostrzec szczęście wszędzie. W banalnych, codziennych sprawach. A potem? Im starsi jesteśmy, tym bardziej się podporządkowujemy. Ulegamy presji, trendom, jesteśmy tak zapędzeni w tej „machinie”, że zapominamy o tym szczęściu. Gubimy je. Ponoć na starość jest tak, że to nasze życie wyhamowuje i ta pełnia szczęścia do nas powraca. Jeśli chodzi o twoje pytanie, szczęście możemy odczuwać w każdych okolicznościach. Możemy być szczęśliwi pod warunkiem, że szeroko otworzymy oczy, głęboko odetchniemy i pomyślimy sobie: *to, co dzieje się tu i teraz jest najważniejsze*. Wtedy żadna sytuacja nie jest w stanie wytrącić cię z tego spokoju. Jak wstaniesz rano i powiesz „jest do kitu”, to ciężko będzie ci znaleźć to szczęście. Nastawienie i sposób interpretowania pewnych rzeczy pomoże w tym, żeby to szczęście było szybciej wyłapywane. Szczęście też kojarzy mi się z taką wdzięcznością.

- Czy może być tak, że ktoś nie lubi, nie chce lub nie jest w stanie odczuwać szczęścia?

- Są tacy ludzie (aleksytymicy), którzy w ogóle mają problem z odczuwaniem lub identyfikowaniem poszczególnych emocji. To jest taki rodzaj zaburzenia. Ogólnie mamy 6 takich podstawowych emocji, które (normalnie) potrafimy rozróżnić zawsze. Na przykład zadowolenie łączy się nierozdzielnie z radością, poczuciem szczęścia...

- Są jakieś sposoby na „wywołanie” szczęścia?

- Ciekawa jestem, czy ty masz jakieś sposoby na „wywołanie” szczęścia?

- Nie wiem, nie mam żadnych.

- Nie masz? To znaczy, że nie jesteś szczęśliwa?

- Jestem szczęśliwa, ale nie mam na to żadnych „sposobów”. Nie doszukuję się tego szczęścia na siłę, nie staram się go wywoływać.

- A no właśnie. A nie jest ci potrzebne? Zdajesz sobie sprawę, że możesz je czuć, ale tak po prostu świadomie odpuszczasz? Nie szukasz go?

- Nie mam pojęcia, nigdy się nad tym nie zastanawiałam.

- No właśnie. Czyli świadomość i nasze ukierunkowanie na pewne aspekty życia pozwala nam albo to szczęście zignorować, albo je dostrzec. W jakiegokolwiek ono będzie postaci. „Wywoływanie” szczęścia mi kojarzy się z takim zatrzymaniem się i uważnym prześledzeniem tego, co dzisiaj udało mi się zrobić, co się dzisiaj działo i zastanowienie się za co jestem wdzięczna.

- Czy możemy zrobić coś, aby przegnać zły humor/ złe emocje i nagle poczuć szczęście?

- Jasne, że tak, ale nie ma złych emocji. Zły może być sposób ich wyrażania. Jeśli jesteś zła, to dobrym sposobem wyrażania twoich emocji nie będzie „fukanie” i denerwowanie wszystkich dookoła. Jeśli odpowiednio wyrazisz te emocje, to jest ok, ale jeśli nie chcesz w nich długo „pływać”, no to wtedy warto mieć podorzędzie pod tytułem „emocjonalne S.O.S”. Taką „ściągę”, co mogę zrobić, kiedy jest mi źle? Czyli na przykład dzwonię do Baśki i opowiadam jej, co się wydarzyło; idę na spacer, biegam. Chodzi o to, żeby odwrócić swoją uwagę od tego, co sprawia, że czuję się źle. I to nie jest tak, że od razu jesteś szczęśliwa, tylko zmieniasz swój sposób odczuwania i patrzenia na rzeczywistość. A więc na pewno jest ci wtedy bliżej do odczuwania radości i szczęścia, niżeli smutku.

- Jakie są skutki występowania szczęścia w naszym życiu i czy mogą być one także negatywne?

- Wydaje mi się, że skutkiem jest poczucie takiego spełnienia i akceptacji pewnych rzeczy, które dzieją się dookoła ciebie. Ale to też jest uwarunkowane w pewien sposób, bo żeby poczuć to szczęście, to musi ono z czegoś wypływać i to jest chyba

najważniejsze. To nie jest tak, że każdy czuje to szczęście w ten sam sposób, bo to zależy od tego, jak jesteś uwarunkowana genetycznie i jak przeżywasz te różne emocje. Jeśli jesteś na przykład ekstrawertykiem, to masz większą łatwość do tego, żeby przeżywać różnego rodzaju emocje, bo jesteś otwarta. Neurotycy już niestety nie, bo oni bardziej karmią się takimi zmartwieniami i jak gdyby dorzucają ich sobie więcej. Z drugiej strony ważne jest to, w jakim środowisku żyjesz i jak cię uczą patrzeć na życie. Gdy ktoś ci mówi „zobacz, jest piękny dzień, zakwitły kwiaty”, to uczy cię czegoś innego. Uczy cię innego nastawienia. **Czy skutki występowania szczęścia mogą być negatywne?** Cóż, jeśli szczęście sprowadzimy do tzw. nadmiernego optymizmu... Jeśli trochę ujednocimy to pojęcie, to w wyniku tego możemy mieć takie wyobrażenie, że jesteśmy wszechmocni, że świat faktycznie jest super, ekstra, nic mi tu nie grozi, ale możesz wtedy tak „odlecieć”, że rzeczywistość może się to stać niebezpieczne. Jakby się uprzeć, to ta granica jest płynna, chociaż szczęście (w takiej normalnej dawce) raczej nie wywołuje takich negatywnych skutków.

- **Czy da się pomylić szczęście z innymi emocjami?**

- Mówiłam wcześniej, że jest 6 podstawowych emocji. I szczęścia wśród nich nie ma. Jest m. in. zadowolenie, ale ono możemy rozłożyć na przykład na szczęście, ale bardzo trudno jest rozgraniczyć te wszystkie emocje, które są „w jednym worze” z zadowoleniem czy radością.

- **Dziękuję bardzo za optymistyczną rozmowę.**

- Ja również dziękuję.

Z Panią Agnieszką Spadło rozmawiała Julia



Poegzaminacyjne refleksje trzecioklasisty

20 kwietnia, w piątek uczniowie przystąpili do ostatniego testu wiedzy – z języka obcego nowożytnego. Egzaminu gimnazjalnego nie można nie zdać, ale trzeba do niego przystąpić. Im lepszy wynik, tym większe szanse na dostanie się do wymarzonej szkoły ponadgimnazjalnej. A jak poradzili sobie z nim nasi uczniowie? Jakie refleksje nasunęły im się na myśl?

Bartosz Jasiński

Egzamin gimnazjalny jest według mnie rzeczą bardzo dziwną. Z jednej strony nie sprawdza naszej wiedzy w stu procentach, ale zarazem jest bardzo ważnym kryterium, które decyduje o wyborze szkoły średniej. Najgorszym momentem, kiedy to dopadł mnie największy stres, był cały miesiąc przed egzaminem, w którym robiliśmy na lekcjach powtórki i arkusze z poprzednich lat. Co dziwniejsze, tydzień przed egzaminem całe napięcie zniknęło. Wielu osobom wydaje się, że wiedza z przeszłości trzech lat gimnazjum jest niemożliwa do przypomnienia, co jest całkowitą nieprawdą. Wiele rzeczy z roku na rok się powtarza i ma to swój wypracowany schemat. W tej chwili patrząc na egzamin, już jako osoba, która ma go za sobą, doszedłem do wniosku, że nie warto się nim tak stresować.

Adam Sieruga

Po napisaniu egzaminu odczuwamy wolność i ogarnia nas dziwne uczucie, jakby cały stres i wszystkie inne negatywne emocje nas opuszczały. Jesteśmy szczęśliwi, że wszystko co miało być, jest za nami i teraz może być już tylko lepiej. Najgorszym czasem przed całym wydarzeniem jest ten okres, kiedy to mamy mętlik w głowie i nie wiemy co nas czeka. Dużo też zależy od pierwszego egzaminu. Jeśli poszedł nam dobrze, to jesteśmy bardziej uspokojeni i zamiast stresu pojawia się tylko nadzieja. Historia wbrew pozorom wcale nie jest taka trudna i wystarczy włączyć logiczne myślenie, kombinować i szukać. Najważniejsze jest, żeby się dobrze na to wszystko nastawić i nie uczyć się po nocach. Najlepiej jest poświęcić te kilka godzin na powtórki, maksymalnie do dwudziestej. Ważne jest także, żeby w trakcie tych paru wolnych godzin w ciągu dnia, znaleźć przynajmniej chwilę na wyjście na dwór i przewietrzenie się.

Oliwia Michalak

Przed egzaminami bałam się, że sobie nie poradzę. Byłam przekonana, że otwierając arkusz, cała moja wiedza zniknie i będę musiała go od razu zamknąć. Stało się kompletnie inaczej. Kiedy już go otrzymałam, skupiłam się wyłącznie na nim i całe zdenerwowanie zniknęło. Do egzaminu nie powtarzałam, bo stwierdziłam, że w taki

sposób wszystko mi się tylko pomiesza. Uważam, że osoby, które systematycznie się uczyły przez trzy lata, tak czy inaczej mają wiedzę, więc nie muszą jej przypominać.

Kacper Balla

Egzamin tego roku był stosunkowo trudny. Najłatwiejszą częścią była dla mnie matematyka. Zadania były proste i nie sprawiły mi większego problemu. Najbardziej boję się o egzamin z języka niemieckiego na poziomie rozszerzonym. Z niecierpliwością będę czekać na wyniki.

Sondę przeprowadziła Ania

KORZYSTAJMY Z UROKÓW WIOSNY



Nadeszła wiosna, a z nią piękna i słoneczna pogoda. Powinniśmy przestać siedzieć w domu, przy komputerach, zacznijmy spędzać czas na świeżym powietrzu. Ale jak możemy wykorzystać go ciekawie? Na to pytanie postara się nam odpowiedzieć nauczyciel wychowania fizycznego, Pan Mariusz Rzeszotek. - ***Polecam przede wszystkim aktywność fizyczną. Nie musi być to żaden sport ekstremalny, wystarczy zwykły spacer z psem czy koleżanką. Korzystajmy z tego, co daje nasze miasto, czyli wszystkie ścieżki zdrowia, boiska do siatkówki plażowej, piłki nożnej czy koszykówki. Może to jest właściwy moment, żeby zapisać się do jakiegoś klubu lub na zumbę. Przede wszystkim wybierzmy coś, co lubimy i w czym dobrze się czujemy.***

Ten wiosenny czas możemy spędzić bardzo ciekawie na świeżym powietrzu. Nie marnujmy życia na siedzenie w domu.

Material przygotowała Kornelia

BTRADIO #6

„Kto jest winien?”

Zespół **Illusion** to niekwestionowana legenda polskiego metalu lat 90'. Życiowe teksty i dobre ciężkie granie to silne strony tej kapeli. Dodatkowo głos Tomasza „Lipy” Lipnickiego budzi dużo emocji. Po 4 latach od ukazania się albumu „Opowieści” przyszedł czas na najnowsze wydawnictwo pt. **Anhedonia**. Płyta zawiera 10 autorskich utworów, co daje nam dawkę 35minut dobrej, rockowej muzyki. Album promowany jest singlem „Kto jest winien”, który także otwiera całą płytę. Jest to utwór bardzo emocjonalny oraz aktualny w nawiązaniu do współczesnych wyzwań świata. Drugim utworem na płycie są „Okruchy udręki”, które barwnie przechodzą z mrocznej, czystej gitary do mięsistych riffów granych z resztą zespołu. Illusion to jedna z tych kapel, która może się pochwalić wielkim oddaniem fanów. W 1999 roku zespół zakończył swoją działalność. W tym czasie Tomasz Lipnicki zajął się solowym projektem o nazwie „Lipali”, który ma na swoim koncie wiele sukcesów. Powrót Illusion na scenę nastąpił dopiero w 2008 roku z inicjatywy fanów, którzy namówili do tego członków zespołu. Koncerty kapeli po reaktywacji wypełniały największe hale koncertowe w Polsce, a fani śpiewali piosenki głośniej od zespołu. Dzisiaj Illusion skupia się na promowaniu **Anhedonii** co ciekawe całą płytę wykonuje na żywo. Bilety na obecną trasę koncertową sprzedają się jak świeże bułeczki, a zespół na scenie ma więcej wigoru niż niektóre kapele młodego pokolenia. Na **Anhedonii** po raz pierwszy Illusion zaprosiło gościa specjalnego, którym jest Robert „Litza” Friedrich z zespołu Luxtorpeda. Litza i Lipa świetnie zgrali się wokalnie w utworze „Śladem Krwi”, który opowiada o znieczulicy i obojętności ludzkiej. Warto wspomnieć także o kawałku „**Od zawsze donikąd**”, który jest ciężki nie tylko pod względem muzycznym, ale i lirycznym. **Pozwolę sobie zacytować fragment tekstu tego utworu:**



„Ile powstało książek o zagładzie
Jak wiele filmów ?
Czy ludzie od tego stali się lepsi?
Czy trzeba nam większego zła?

Ile wojennych kalek błąka się po świecie
Jak wiele serc pękło z rozpaczey?
Czy ludzie od tego stali się lepsi?
Czy ludzie od tego kochają się bardziej?”

Na samym końcu albumu znajduje się utwór „Zanurzam się”, który jest kwintesencją brzmienia zespołu. Chwytny refren i utrzymane w starym stylu solo gitarowe robią ogromne wrażenie. Osobiście byłem na dwóch koncertach Illusion. Z pewnością na dwóch się nie skończy. Mam nadzieję, że udało mi się Was namówić na rozpoczęci swojej przygody z Illusion.

Bartosz Tytus Jasiński

Outfit



Stwierdzenie, że nie szata zdobi człowieka jest mądre i prawdziwe, ale... tylko do pewnego stopnia. Strój, w jaki ubieramy się na egzamin, ma znaczenie. Dlatego warto zadbać o to, jak wyglądamy w tym ważnym, ale też stresującym dla nas dniu.

Nasz ubiór nie powinien być wyzywający. Strój gimnazjalisty może składać się z czarnego lub granatowego garnituru i koszuli w jasnym kolorze. Cenny dodatek może tu stanowić mucha lub krawat. U każdej gimnazjalistki zaś dobrym wyborem będzie outfit składający się z ciemnej spódnicy lub spodni w ciemnym kolorze i jasnej bluzki oraz opcjonalnie marynarki.

W takim stroju na pewno będziecie czuć się komfortowo.

Pamiętajcie, że strój w tej sytuacji nie ma być wyrazem waszej osobowości, indywidualizmu czy buntu. To okazja, by pokazać, że potraficie dopasować się do sytuacji i odpowiednio się zachować.

Nikola





"Nie czekaj na dobre chwile,
by być szczęśliwym.
Bądź szczęśliwy
a dobre momenty
pojawią się same".