

Nr 2

TORNISTER

NIEREGULARNIK

Listopad 2018

Oto niepodległa właśnie! od kulis
Spektakl to dla mnie cenna lekcja historii
- Dawid Sacharczuk

O kulcie bycia smutnym



Szkoła Podstawowa nr 1 KOŁOBRZEG

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
Historia – nauczycielka życia...	2
Oto niepodległa właśnie!	5
Sonda	7
Miłość do ojczyzny...	8
Patriotyczne wiadomości	10
Aktywnie w Dzień...	15
Spektakl to dla mnie...	16
Rusza piłkarska Liga...	17
Jesienna huśtawka...	18
Smutna muzyka...	20

Redaktor naczelny: *Magda Szwarc, Wojciech Sabala*

Redaktorzy gazetki: *Nikola Żytowiecka, Anna Kozłowska, Nikola Stachniak, Kornelia Downarowicz, Julia Swastek, Katarzyna Dębska, Sara Dudek, Wiktoria Łączkowska, Jagoda Szymkowiak, Karolina Radomska, Natalia Gryń, Maja Mielczarek, Dawid Sacharczuk, Michał Matluk.*

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 drodzy Czytelnicy!



Oto przed Wami kolejne wydanie gazetki „Tornister”. W tym szczególnym miesiącu, w którym przypada setna rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości, postanowiliśmy opisać przede wszystkim wydarzenia patriotyczne, które sami zaplanowaliśmy albo włączyliśmy się w ich realizację. Jednym z ważniejszych przedsięwzięć było przedstawienie *Oto niepodległa właśnie!*, które spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem. W naszej gazecie nie mogło więc zabraknąć wywiadu z jego pomysłodawczynią, a zarazem reżyserem, choreografem i kostiumologiem – panią Małgorzatą Błachowiak. Przygotowaliśmy także wywiad z Dawidem Sacharczukiem, naszym redakcyjnym kolegą, który wcielił się w rolę jednego z Ojców Niepodległości – marszałka Józefa Piłsudskiego i z którego jesteśmy bardzo dumni. Zachęcamy także do zapoznania się z wywiadem z panią Joanną Kwaśnik – nauczycielką historii, która w bardzo ciekawy sposób opowiedziała nam między innymi o ciekawostkach z życia marszałka Piłsudskiego. Nie można nie przeczytać doskonałego felietonu naszego kolegi Wojtka, oczywiście o patriotyzmie i porównać go z wypowiedziami naszych najmłodszych kolegów. Godnym polecenia jest wywiad z panią Renatą Litwinowicz o Kołobrzesckim Biegu Niepodległości oraz rozmowa z panią psycholog na temat jesiennej huśtawki nastrojów.

Patriotyzm to dla mnie szacunek do historii i tradycji ojczystego kraju, przetykany szacunkiem do każdego człowieka. Dla mnie patriotą jest osoba, która dba o ważne rocznice historyczne, ale jednocześnie: pomaga starszej pani w zrobieniu zakupów, sumiennie się uczy, odnosi się do innych kulturalnie, kocha swoich najbliższych. Mam zatem nadzieję, że wszyscy potrafimy być prawdziwymi patriotami w domu, w szkole, wśród znajomych. Niech motto naszego życia stanowią słowa Józefa Piłsudskiego: ***Ten, kto nie szanuje i nie ceni swej przeszłości, nie jest godzien szacunku terażniejszości ani prawa do przyszłości.***

Miłej lektury patrioci...

Redaktor naczelny

Magda Szwarec

Historia – nauczycielka życia, wciąż kręci się kołem i ciągle powraca



Pani Joanna Kwaśnik jest nauczycielką historii w naszej szkole i posiada niesamowitą wiedzę na temat wydarzeń dotyczących Polski. W tym roku czynnie zaangażowała się w szkolne obchody 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Z tego też powodu postanowiliśmy porozmawiać z Panią o tym ważnym dla nas, Polaków, czasie.

Redakcja Tornistra: Była Pani odpowiedzialna za obchody „Roku dla Niepodległej” w naszej szkole. Co okazało się najtrudniejsze?

Pani Joanna Kwaśnik: *Tak, to prawda. Odpowiadałam za napisanie i realizację harmonogramu obchodów „Roku dla Niepodległej” z okazji stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości w naszej szkole. Od stycznia aż do końca listopada 2018 roku działało się bardzo dużo - organizowaliśmy*

między innymi konkursy, turnieje, zawody sportowe, projekty edukacyjne, inscenizacje. Każdy nauczyciel wraz z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły miał wyznaczone zadania, które musiał zrealizować. Nie było żadnych opóźnień. Wszyscy wywiązali się na „szóstkę”. Wydaje mi się, że najtrudniejsza była presja czasu związana z tymi ważnymi obchodami.

- Która z zaplanowanych imprez zapadnie Pani na dłużej w pamięci?
- Z pewnością zapamiętam widowisko taneczno – teatralne „Oto Niepodległa właśnie!” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu w reżyserii pani Małgorzaty Błachowiak. Imponujący był scenariusz historyczno – patriotyczny napisany przez panią Agatę Mikołajek, panią Teresę Urbańską i trochę przez moją skromną osobę. Unikatowym wydarzeniem na skalę miasta i kołobrzeskich szkół stało się także wykonanie pokazu tanecznego na szkolnym boisku w rytm poloneza z filmu „Pan Tadeusz” kompozycji Wojciecha Kilara - „Polonez na 100 par dla Niepodległej”, w którym udział brali uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkoły, a także rodzice. Choreografią zajęła się niepowtarzalna pani Małgorzata Błachowiak przy współpracy wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego. Wzruszające było także wspólne odśpiewanie „Mazurka Dąbrowskiego” w ramach ogólnopolskiej akcji „Rekord dla Niepodległej”. Te i inne przedsięwzięcia są przykładem na to, że kołobrzaska Jedyńska nie tylko uczy, ale też poprzez takie inicjatywy wychowuje młodzież w duchu historii, patriotyzmu i szacunku dla pięciu pokoleń Polaków, którzy walczyli o niepodległość naszego kraju.

- Dlaczego akurat 11 listopada obchodzimy Święto Niepodległości? Co w 1918 roku naprawdę się wydarzyło?

- *To jest bardzo symboliczna data. Odzyskanie przez Polaków niepodległości było procesem stopniowym i trwało do 1921 roku, do podpisania traktatu ryskiego z Rosją Radziecką i Ukrainą, oraz ustalenie granicy wschodniej na rzece Dźwinie, Zbrucz i Dniestr). 11 listopada 1918 roku to data kapitulacji Niemiec na froncie zachodnim i dzień, kiedy Rada Regencyjna przekazała władzę Józefowi Piłsudskiemu oraz powierzyła mu misję tworzenia rządu polskiego w Warszawie. Święto Niepodległości zostało ustanowione świętem państwowym dopiero w 1937 roku (obchodzonym tylko 2 razy do wybuchu II wojny światowej). Obchody przywrócono dopiero w 1989 roku.*

- Odzyskanie niepodległości było sukcesem jednostek czy wielu pokoleń Polaków?

- *Sukces zawsze ma wielu ojców. Wśród osób, które przyczyniły się do odzyskania niepodległości przez Polskę nie można pominąć zasług pięciu pokoleń Polaków. Nie można także zapomnieć o czynach Wincentego Witosa, Wojciecha Korfantego, Romana Dmowskiego, Ignacego Paderewskiego, Ignacego Daszyńskiego, Józefa Hallera i Józefa Piłsudskiego – marszałka. To był czas także wielu znakomitych polskich generałów, niestety później zapomnianych historycznie i niedocenionych np. generała Tadeusza Rozwadowskiego, generała Władysława Sikorskiego lub generała Józefa Dowbora – Muśnickiego. Należy także wspomnieć propaństwowców takich jak np. socjalistę Jędrzeja Moraczewskiego, któremu zawdzięczamy ośmiogodzinny dzień pracy oraz podstawy opieki medycznej, profesora Eugeniusza Kwiatkowskiego – twórcy portu gdyńskiego i Centralnego Okręgu Przemysłowego. Wśród propaństwowców okresu międzywojennego powinniśmy wymienić prezydenta Warszawy od 1934 roku do września 1939 roku - Stefana Starzyńskiego. Żałuję, że w obecnych czasach po żadnej ze stron opcji politycznych nie ma tak wybitnych jednostek myślących o perspektywnym rozwoju kraju dla kilku pokoleń. Dzisiaj dla wielu liczy się tylko „tu i teraz”.*

- O zasługach Józefa Piłsudskiego dla Polski wiemy dużo. Czy mogłaby Pani przekazać kilka ciekawostek z życia osobistego marszałka?

- *Ciekawostek dotyczących osoby i życia Józefa Piłsudskiego jest dużo. Moi uczniowie realizujący projekt edukacyjny pt. „Ojcowie Niepodległości” „sypali jak z rękawa” nowinkami odszukanymi w różnych źródłach. Przykładem może być to, że marszałek uwielbiał stawiać pasjansa, grać w szachy, pić mocną herbatę (nie znosił alkoholu), palić dużo papierosów. Kochał twórczość Juliusza Słowackiego, dlatego w 1927 roku sprowadził prochy wieszczki do Polski i kazał złożyć w krypcie królewskiej na Wawelu. Marszałek był wielbicielem koni i psów. Przez wiele lat w Belwederze i później w Sulejówku miał psa, który wabił się Pies (owczarek niemiecki, który pilnował tajnych dokumentów i nie lubił Kazimiery Iłakowiczówny - pisarki i osobistej sekretarki Józefa Piłsudskiego). Jego ulubionym koniem była Kasztanka. Kiedy Józef Piłsudski zmarł w 1935 roku, dwaj oficerowie przyprowadzili na pogrzeb klacz wydaną na świat przez Kasztankę - Merę, odzianą kirem. Wiozła ona trumnę marszałka. Józef Piłsudski lubił bardzo proste jedzenie, nie jadał owoców ani warzyw. W młodości studiował medycynę w Charkowie i miał zostać lekarzem. Poza tym Józef uwielbiał kobiety, a kobiety także za nim szalały.*

- Podobno Józef Piłsudski i Roman Dmowski niezbyt się lubili? Czy wiadomo skąd ta niechęć?

- *Z pewnością dzieliły ich różnice polityczne. Józef Piłsudski był socjalistą, a Roman*

Dmowski był endekiem i twórcą Narodowej Demokracji. Poza tym obaj panowie mieli silne, charyzmatyczne osobowości. Nie bez przyczyny na ich antypatię do siebie miała kobieta – Maria Juszkiewiczowa. Obydwoje zabiegali o jej względy w Wilnie, jednak ostatecznie w 1899 roku Maria wyszła za mąż za Józefa Piłsudskiego, a Roman Dmowski do końca życia został „singlem - starym kawalerem”. Polecam zapoznać się z książką Iwony Kienzler „Kobiety w życiu marszałka Piłsudskiego” - to ciekawe i ekscentryczne wątki z życia obu Ojców Niepodległości.

- Czy Polacy potrafią obchodzić Święto Niepodległości, gdy nie przypada okrągła rocznica?

- Polacy ciągle uczą się świętować i celebrować święta narodowe. Wywieszają flagi narodowe, gromko śpiewają hymn narodowy, nareszcie 4 zwrotki, uczestniczą w licznych marszach, organizowanych w całej Polsce i poza nią. Pomimo że 11 listopada przypada jesienią, to na wszystkie uroczystości Polacy przychodzą z całymi rodzinami, chętnie śpiewają pieśni patriotyczne, zakładają białe – czerwone kotyliony. Moim życzeniem na przyszłość jest to, aby Polacy lepiej przyłożyli się do poznawania historii. Nie tylko ona jest „nauczycielką życia”, ale także wciąż kręci się kołem i ciągle powraca.

- Dziękuję za rozmowę i udzielenie cennych informacji o tak ważnym święcie – Dniu 11 listopada.

- Również dziękuję.

Z Panią Joanną Kwaśnik rozmawiała Magda



Oto niepodległa właśnie! od kulis

Pani Małgorzata Blachowiak sama napisała scenariusz i wyreżyserowała spektakl „Oto niepodległa właśnie!”. Próby przedstawienia trwały godzinami, przygotowania strojów były bardzo czasochłonne, a to wszystko dla pięknego patriotycznego widowiska, które zostało wystawione 6 listopada na deskach Regionalnego Centrum Kultury im. Zbigniewa Herberta w Kołobrzegu. W przedstawienie zaangażowało się aż 155 uczniów i absolwentów naszej szkoły.



- **Redakcja Tornistra:** Skąd czerpała Pani inspirację do scenariusza przedstawienia?

- **Pani Małgorzata Blachowiak:** *Inspirację do scenariusza czerpałam przede wszystkim z wydarzeń historycznych, dlatego konieczne było sięgnięcie do różnych źródeł historycznych i podręczników historii Polski. W przedstawieniu wykorzystałam również literaturę polską i pieśni patriotyczne, które tworzyły się w czasie zaborów i były wołaniem o niepodległość Polski.*

- **Jaka "magia" sprawiła, że tyle osób wzięło udział w przedstawieniu?**
- *Myślę że "magią" tego przedstawienia jest ..taniec.. i śpiew... które zawsze we wszystkich wzbudzają chęć wspólnego tworzenia i przedstawienia jakiejś rzeczywistości.*

- **Jak ocenia Pani współpracę z uczniami?**

- *Dla mnie współpraca z uczniami jest niesamowita 😊. Ich chęć zaangażowania, i to w takiej ilości - 155 osób - zawsze mnie zadziwia, a to co razem tworzymy, pozytywnie zaskakuje.*

- **Co było największym wyzwaniem podczas przygotowywania spektaklu?**

- *Największym wyzwaniem zawsze jest taniec, ponieważ większość występujących nigdy nie tańczyła takich tańców i musi się tego nauczyć w tak krótkim czasie...*

- **Czy jest Pani zadowolona z efektu końcowego?**

- *Jest to dla mnie zawsze cudowne przeżycie, bo to co wymyślam, mogę później zobaczyć... To niesamowite doświadczenie, a efekt obecnego widowiska naprawdę bardzo mnie ucieszył, bo udało się nam przedstawić patriotyczną i radosną Polskę!!!*

- **Pani przedstawienia zawsze mają charakter dobroczynny. Na jaki cel zbierano pieniądze po zakończeniu tegorocznego przedstawienia? Jaką kwotę udało się zebrać?**

- *Zebrano kwotę w wysokości 1.306,78 złotych. Przekazaliśmy ją na rzecz Hospicjum Stacjonarnego w Kołobrzegu.*

- **Bilety na spektakl zostały sprzedane w przeciągu zaledwie trzech dni. To wielki sukces. Nie wszyscy jednak mogli zobaczyć występ na żywo.**

- *Nasz spektakl był pokazywany w TVP Info, w Teleexpressie, w programie "Barka" TVP 3 Szczecin oraz w całości przez TKK Kołobrzeg. Wszystkie linki do tych emisji znajdują się na stronie naszej szkoły.*

Planujemy jednak jeszcze raz zagrać to przedstawienie, dla tych którzy nie mogli go zobaczyć na żywo. Obecnie czekamy na wyznaczenie terminu przez Regionalne Centrum Kultury w Kołobrzegu.

- **Nicholas Sparks powiedział kiedyś, że pasja i zadowolenie idą ze sobą w parze, bez nich każde szczęście jest chwilowe. Życzę zatem Pani jeszcze wielu chwil szczęścia z realizacji bardzo wielu przedstawień.**

Z Panią Małgorzatą Błachowiak rozmawiał Wojtek





Miłość do ojczyzny, miasta, rodziców- patriotyzm

Ostatnio było o nim głośno, cały rok było głośno, czasem aż mi się zdawało, że to lekka przesada. Patriotyzm bądź też "patriotyzm" stał się gorącym tematem dzięki przypadającej na ten rok rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Niewątpliwie jest to powód do radości czy wdzięczności, ale niestety tak jak zwykle, parę rzeczy mnie w tym świętowaniu zdegustowało.

Zawsze denerwowało mnie obnoszenie się ze swoim "patriotyzmem", noszenie koszulek z małym powstańcem czy robienie tatuaży z symbolem Polski Walczącej. Według mnie nie o to w tym wszystkim chodzi, patriotyzmem nie jest skakanie i krzyczenie "wielka Polska" czy innych tego typu haseł. Patriotyzmem jest prosta miłość do swojego kraju, płacenie podatków, stosowanie się do prawa, a nawet to, że ten papierek po czymkolwiek co zjadłeś przeniesiesz jeszcze te 20 metrów do najbliższego śmietnika, a nie wyrzucisz na trawnik obok.

Patriotyzm to również dbanie o dobre imię swojej ojczyzny za granicą, a nie wydaje mi się, żeby rasistowskie hasła wygłaszane na marszach "dla wszystkich" były dobrą wizytówką. Wiem, że większość ludzi przychodzi tam, żeby pokazać miłość do ojczyzny i nie robią kompletnie nic złego, ale nawet ta mała grupka osób może przyczynić się do takich, a nie innych opinii.

Kochajmy swój kraj, miasto, w którym mieszkamy, rodziców, którzy postanowili tu zostać. Nie oddzielajmy się jednak od reszty świata. Żyjemy w cudownych czasach, kiedy możemy mieszkać gdzie tylko nam się spodoba. I nawet jeśli drogi czytelniku się wyprowadzisz, postaraj się, aby ludzie z innych nacji nie postrzegali Polski źle przez pryzmat jednego człowieka. Dlatego dbajmy o nasze dobre imię, łatwiej nam będzie przetrwać kolejne 100 lat.



Wojtek

Ojczyzna i patriotyzm oczami naszych najmłodszych kolegów

81 lat temu ustanowione zostało Święto Niepodległości. W tym okresie każdy Polak znający historię naszego kraju poświęca chwilę czasu na refleksje. Patriotą może czuć się każdy bez względu na wiek, dlatego też postanowiliśmy zapytać naszych najmłodszych uczniów o to, czym według nich jest patriotyzm.

Tymon Pajda klasa 2B

Prawdziwy patriota powinien kochać swoją Ojczyznę i o nią walczyć. Rodzice już od najwcześniejszych lat opowiadali mi o historii naszego kraju. Najważniejszą rzeczą z tych wszystkich bitew i wojen nie było to, ile Polska przecierpiała i ile osób zginęło, ale to, że nigdy się nie poddaliśmy i choćby nie wiadomo co zawsze walczyliśmy do upadłego.



Natalia Nyc 1B

Patriotyzm jest tym, że Polacy mają swój własny kraj i język. Ja jestem patriotką i od najmłodszych lat oglądałam filmy opowiadające o historii Polski. Najciekawszym fragmentem każdego z nich zawsze był moment, w którym odzyskaliśmy niepodległość.



Ada Biernacka 1A

Patriota to człowiek, który kocha i szanuje kraj, w którym się urodził. Osoba taka powinna cieszyć się każdego dnia z tego, że odzyskaliśmy niepodległość. Ja zawsze w ważne święta wywieszam flagę i wraz z rodzicami śpiewamy hymn „Mazurek Dąbrowskiego”.



Ala Torczyk 1A

Każdy, kto uważa się za patriotę, powinien chodzić do kościoła. Ja codziennie wieczorem modłę się dla mojej ojczyzny. Oprócz tego co roku z mamą bierzemy udział w Marszu Niepodległościowym.



Kornel Jedynak 2A

Patriotyzm to miłość do swojego kraju, to poznawanie jej historii. Dlatego ja chętnie czytam książki historyczne i nie mogę doczekać się chwili, kiedy w czwartej klasie będę miał taki przedmiot. Sondę

przygotowała Ania i Kasia

Patriotyczne wiadomości

Patriotyczne dyktando

Dnia 7 listopada w naszej szkole odbył się konkurs ortograficzny. Dyktando zorganizowały nasze szkolne polonistki – pani Anna Kuliś i pani Honorata Górską-Sęk. Uczniowie z klas siódmych i ósmych oraz trzecich gimnazjum zgromadzili się w auli i zmagali z dyktandem. Tekst dyktanda związany był z rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości i nosił tytuł ***Dzień jak nie co dzień, czyli dyktando na stulecie niepodległości***. Zawierał wiele trudnych wyrazów, jak na przykład *jarzmo*, *skądinąd*, *uchodźstwo*. Uczniom najwięcej trudności sprawiła pisownia nazw własnych, między innymi *Rada Regencyjna*, *Krzyż i Medal Niepodległości*, *plac Saski*.

Dyktando najlepiej napisała uczennica z klasy VIII b - Gabriela Rutkowska. Drugie miejsce zajęła Maja Paszewska z klasy III g, a trzecie - Julia Korzeniowska z klasy III e. Wszystkim uczestnikom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



POLSKA MOJA OJCZYZNA - rejonowy konkurs wiedzy o Polsce

9 listopada 2018 roku w Szkole Podstawowej nr 5 w Kołobrzegu odbył się rejonowy konkurs dla klas drugich „Polska Moja Ojczyzna”. Reprezentanci naszej szkoły, Ksenia Kuczera oraz Kornel Jedynak z klasy 2a, wykazali się dużą wiedzą o naszym kraju i wywalczyli drugie miejsce.

Dwuosobowe drużyny z ośmiu szkół z regionu zmagaly się z różnymi konkurencjami. Uczestnicy musieli uzupełniać mapę Polski, rozpoznawać znane polskie zabytki, wykazać się znajomością legend i charakterystycznych strojów ludowych. Odpowiadali także na naprawdę trudne pytania związane z historią i tradycjami polskimi. Pani



Agnieszka Szczerba – wychowawczyni klasy II a jest bardzo dumna ze swoich uczniów. – *Ksenia i Kornel wykonali naprawdę dobrą pracę i zajęli miejsce na podium. Do konkursu przygotowaliśmy się już od października, ponieważ zakres wiedzy był naprawdę rozległy. Moi uczniowie są prawdziwymi patriotami, a ja serdecznie im gratuluję* – zauważa pani Agnieszka. My oczywiście dołączamy się do gratulacji i życzymy dalszych sukcesów.

REKORD DLA NIEPODLEGŁEJ w Jedyńce

9 listopada 2018 roku o godzinie 11:11 w ramach ogólnopolskiej akcji „Rekord dla Niepodległej” wszyscy uczniowie oraz pracownicy naszej szkoły zbrali się w sali gimnastycznej. Celem wydarzenia było zaśpiewanie czterech zwrotek hymnu narodowego.

Wspólna akcja Ministerstwa Edukacji i Rady Dzieci i Młodzieży przy Ministrze Edukacji Narodowej zakończyła się ogromnym sukcesem. W tym samym czasie blisko 5 mln uczniów (4 867 937), a także prawie 480 tys. nauczycieli (475 235) w 24 439 przedszkolach, szkołach i placówkach oświatowych jednocześnie odśpiewało hymn naszego państwa. Jeszcze nigdy w historii Polski tak wiele osób w tym samym czasie nie zaśpiewało „Mazurka Dąbrowskiego”. To historyczny dzień, w którym uczniowie i nauczyciele pokazali jak być razem, wspólnie świętować stulecie niepodległości oraz być dumni z tego, że jesteśmy Polakami. Cieszymy się, że nasza Jedyńka miała swój wkład w to jakże ważne przedsięwzięcie.



Polonez na 100 par dla Niepodległej



11 października 2018 roku na boisku Szkoły Podstawowej nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Chrobrego w Kołobrzegu sto par tańczyło poloneza Wojciecha Kilara, skomponowanego do filmu “Pan Tadeusz”. W przedsięwzięcie to zaangażowali się wszyscy uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkoły. Korowód biało - czerwonych par poprowadziła pani dyrektor Lidia Mikołajek z panem Piotrem Sroką, nauczycielem geografii. Wszyscy sumiennie trenowali już od początku roku szkolnego pod czujnym okiem pani Małgorzaty Błachowiak - pomysłodawczyni choreografii, nauczycielki religii oraz nauczycieli wychowania fizycznego. Wielogodzinne próby i zaangażowanie sprawiły, że wszyscy uczestnicy otrzymali gromkie brawa od przybyłych gości - rodziców, mieszkańców miasta i turystów i kołobrzeszkie media. Warto wiedzieć, że nasz polonez ma swoje *podniebne nagranie* wykonane kamerą z drona. Można je oczywiście zobaczyć między innymi na stronie szkoły – www.jedynkagim.pl.



Pochód z flagą dla Niepodległej

11 listopada 1918 roku stał się dla Polaków dniem radości. Po 123 latach niewoli Polska wróciła na mapę Europy. Po licznych walkach i wylanej krwi Polacy osiągnęli swój cel i mogliśmy cieszyć się z wolnego kraju. Dzisiaj jesteśmy dumni z naszej ojczyzny i polskich patriotów. Choć nie zwrócimy życia ludziom, którzy zginęli na naszych ziemiach, możemy udowodnić im, że tak jak oni my również szanujemy i kochamy naszą Ojczyznę. Dlatego też 11 listopada nasza szkoła uczestniczyła w obchodach stulecia Niepodległości Polski. Nauczyciele wraz z uczniami i mieszkańcami Kołobrzegu wzięli udział w przemarszu ulicami naszego miasta z dwudziestometrową flagą. Patriotyczny pochód wyruszył spod Katedry pod pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego. Tam wysłuchaliśmy przemówień, między innymi prezydenta naszego miasta – pana Janusza Gromka, podziwialiśmy salwę honorową, a później złożyliśmy kwiaty. Z szacunkiem i godnością zaśpiewaliśmy też nasz hymn narodowy oraz pieśni patriotyczne. – *Cieszę się, że razem z moją mamą, kolegami z klasy i wychowawcą szłam w patriotycznym pochodzie – mówi Julia Wiśniewska, uczennica klasy Ia. – Najbardziej podobała mi się flaga, którą nieśliśmy oraz żołnierze. Niestety wśród nich nie było mojego taty, który służy w jednostce w innym mieście. Podobało mi się też to, że wszyscy trzymaliśmy biało-czerwone wiatraczki, które pięknie kręciły się na wietrze. Spotkałam wielu moich kolegów z przedszkola i osiedla. Na pewno za rok znowu pójdę w takim pochodzie, aby w ten sposób świętować odzyskanie przez Polskę wolności – dodaje.*



Aktywnie w Dzień Niepodległości



Pani Renata Litwinowicz na co dzień pracuje w naszej szkole jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz nauczyciel wspomagający. Jednak wielu z nas zna Panią z prowadzenia bardzo aktywnego trybu życia. Pani Litwinowicz udowadnia, że Dzień Niepodległości można spędzić na sportowo – podczas patriotycznego biegu.

Redakcja Tornistra: W jakim celu zorganizowano Kołobrzeski Bieg Niepodległości?

Pani Renata Litwinowicz: 11 listopada odbyła się 15. edycja Biegu Niepodległości. W tym roku była to edycja szczególna, ponieważ „na sportowo” świętowaliśmy stulecie odzyskania niepodległości przez Polskę.

- Ilu było uczestników tego wyjątkowego biegu?

- W tym roku brało udział 283 biegaczy na różnych dystansach. W biegu na milę (1609 m) udział wzięło 100 uczestników, a naszą szkołę reprezentowało aż 30 uczniów. To prawdziwy rekord frekwencji! Godne uwagi są też nasze osiągnięcia. Jedyńka zajęła drugie miejsce drużynowo w kategorii szkół.

- A nagrody indywidualne?

- Natan Matuszczak stanął na zwycięskim podium – na stu uczestników zajął trzecie miejsce. Ja również osiągnęłam swój sukces – zdobyłam pierwsze miejsce w swojej kategorii i piąte miejsce open kobiet (na 98 uczestniczek).

- Czy w biegu oprócz Pani brali udział tylko uczniowie naszej szkoły?

- Cieszę się, że była z nami pani Agnieszka Szczerba – wychowawczyni klasy II a, która biegła na dystansie 10 km i poprawiła swój rekord życiowy. Swoją pasją do biegania zachęciła najmłodsze reprezentantki naszej szkoły: Zuzannę Dąbrowską, Olę Mackojć, Anię Szczerbę.

- Dlaczego wybrała Pani taką formę świętowania odzyskania niepodległości przez Polskę?

- Ten ważny dzień zawsze świętuję „biegiem” na dystansie 10 km. To już chyba taka moja tradycja.

- Czy Kołobrzeski Bieg Niepodległości to impreza cykliczna?

- *Biegi niepodległościowe są wpisane w wydarzenia biegowe organizowane w Kołobrzegu, więc mam nadzieję, że będą kontynuowane w przyszłości. Impreza cieszy się coraz większą popularnością, wierzę więc, że z każdym rokiem będzie nas coraz więcej – i nie myślę tu tylko o uczniach naszej szkoły. Spędzenie aktywnie Dnia Niepodległości daje naprawdę dużą satysfakcję.*

- *Dziękujemy bardzo za poświęcenie czasu i życzymy dalszych sukcesów.*

Spektakl to dla mnie cenna lekcja historii



Wiele osób twierdzi, że przedstawienia pani Małgorzaty Błachowiak są wyjątkowe. Nasza katechetka ma w sobie moc, która przyciąga wielu uczniów – nawet tych, którzy na co dzień nie uczęszczają na lekcje religii. Moc, która odkrywa talenty. Niewątpliwy kunszt aktorski podczas ostatniego przedstawienia pokazał Dawid Sacharczuk, uczeń klasy trzeciej gimnazjum, który genialnie wcielił się w rolę marszałka Józefa Piłsudskiego.

Redakcja Tornistra: Jak to się stało, że zagrałeś Józefa Piłsudskiego?

Dawid Sacharczuk: *Któregoś dnia pani Małgorzata Błachowiak weszła do naszej klasy i zapytała, czy ktoś nie chciałby zagrać w przedstawieniu. Od razu zauważyła mnie i Michała, który w spektaklu odegrał Ignacego Paderewskiego.*

- **Czy trudno było Ci się przygotować do tej roli?**

- *Najtrudniejszym wyzwaniem było dla mnie nauczenie się kolejności odgrywanych scen. Na początku zupełnie nie wiedziałem, w którym momencie ktoś kończy wygłaszać swój tekst i kiedy ja mam zacząć mówić swoją rolę. Ale po kilkunastu próbach się udało, wszystko doskonale zapamiętałem. Poza tym wysłuchałem i oglądałem wiele przemówień marszałka- chciałem jak najbardziej pokazać jego wizerunek oraz osobowość.*

- **Czy udział w przedstawieniu dał Ci coś cennego?**

- *Ten spektakl to dla mnie żywa i niezwykle ważna lekcja historii. Dużo nauczyłem się przede wszystkim o Józefie Piłsudskim. Samo zagranie na scenie Regionalnego Centrum Kultury przed niemałą widownią było dla mnie czymś niesamowitym. Uświadomiłem sobie, że aktorstwo jest dla mnie czymś, co naprawdę lubię robić i co sprawia mi przyjemność.*

- **A co teraz powiedziałbyś o Józefie Piłsudskim?**

- *Marszałek udowadnia, że jeśli chce się coś osiągnąć, to jest to możliwe, tylko trzeba się postarać. To był człowiek z zasadami. Podziwiam go.*

- **Czy bierzesz pod uwagę występ w kolejnych przedstawieniach pani Błachowiak?**

- *Jak najbardziej. Będzie to dla mnie kolejna miła przygoda.*

- **Dziękuję za wywiad i życzę kolejnych udanych występów, być może na deskach nie tylko kołobrzесьkiego teatru.**

Z Dawidem rozmawiała Kornelia

Rusza piłkarska Liga Mistrzów



We wrześniu - jak każdej jesieni - rozpoczęły się rozgrywki Ligi Mistrzów w piłce nożnej. Dostarczają one mnóstwo emocji kibicom ulubionych drużyn. Jak co roku 32 ekipy będą walczyć o wyjście ze swoich grup. Tylko połowa z nich będzie miała okazję zagrać w fazie pucharowej, gdzie nawet najmniejszy błąd może skutkować eliminacją z rozgrywek, a tylko jedna zgarnie trofeum. W poprzedniej edycji po tytuł sięgnęli zawodnicy drużyny Realu Madryt, wygrywając 13. finał w historii Ligi Mistrzów. Był to ich trzeci puchar z rzędu.

30 sierpnia tego roku odbyło się losowanie grup. W trakcie losowania zespoły zostały rozdzielone na 4 koszyki, według współczynnika UEFA, a następnie rozlosowane i podzielone na 8 grup po 4 drużyny każda. Do jednej grupy nie mogły trafić drużyny z tego samego koszyka i federacji oraz decyzją UEFA drużyny z Rosji i Ukrainy. Wszystkie zespoły zagrają ze sobą dwukrotnie. Grupa C została okrzyknięta przez internautów „Grupą Śmierci”, ponieważ zagrają ze sobą drużyny Paris Saint-Germain F.C., SSC Napoli, Liverpool F.C. i FK Crvena Zvezda Belgrad.

Najbardziej wyczekiwany meczem jest rewanż PSG – LFC. Zeszłoroczny finalista Ligi Mistrzów podejmie obecnego mistrza Francji. Pierwszy mecz podopieczni Jürgena Kloppa wygrali z francuską potęgą na własnym stadionie 3:2, zgarniając trzy punkty z trudnym rywalem. Pomimo tego pierwsze miejsce w tej grupie zajmuje sensacyjnie włoska drużyna z ani jedną porażką na koncie. 12 grudnia zostanie rozegrane ostatnie spotkanie, które zakończy fazę grupową.

JESIENNA HUŚTAWKA NASTROJÓW

Jesień... Pochmurne niebo, plucha... kto z nas lubi taką pogodę? Czy smutny wygląd otoczenia znacząco wpływa na nasz nastrój? W wywiadzie ze szkolnym psychologiem - Panią Agnieszką Spadło - spróbujemy odpowiedzieć na pytania, jak pozostać w świetnym humorze przez cały rok!

Redakcja Tornistra: Czy to prawda, że wraz ze zmianą pogody zmienia się nasz nastrój?

Pani Agnieszka Spadło: *To prawda. Wraz ze zmieniającymi się warunkami pogodowymi związanymi z ciągłymi opadami deszczu, szarością, niską temperaturą i wcześniej zapadającym zmrokiem pojawia się pogorszenie samopoczucia i osłabieniem organizmu.*

- Dlaczego nasze samopoczucie ulega zmianie?

- Najczęstszym czynnikiem, który wpływa na pogorszenie nastroju, jest krótszy dzień i zmniejszona ilość światła słonecznego. Nasz organizm w ciemności wytwarza melatoninę, czyli hormon, który wraz ze zmierzchem nakłania do snu. Deficyt światła może doprowadzić do choroby afektywnej sezonowej. Objawami jesiennego przesilenia są głównie objawy psychiczne, które przypominają objawy depresji, przygnębienie, drażliwość, wahania nastroju czy brak motywacji do działania. Na płaszczyźnie fizycznej można zaobserwować wzmożony apetyt, głównie na węglowodany, osłabienie organizmu, senność czy brak energii, co oznacza, że podniesienie się z łóżka i ruszenie do szkoły staje się nie lada wyzwaniem. Na szczęście, objawy ustępują, gdy pora roku się zmienia i znów na niebie pojawia się słońce, a wokół zielenieje świat.

- Nie zawsze nasze złe samopoczucie jest spowodowane pogodą. Jak odróżnić chwilowe pogorszenie nastroju od cięższych przypadłości, na przykład depresji?

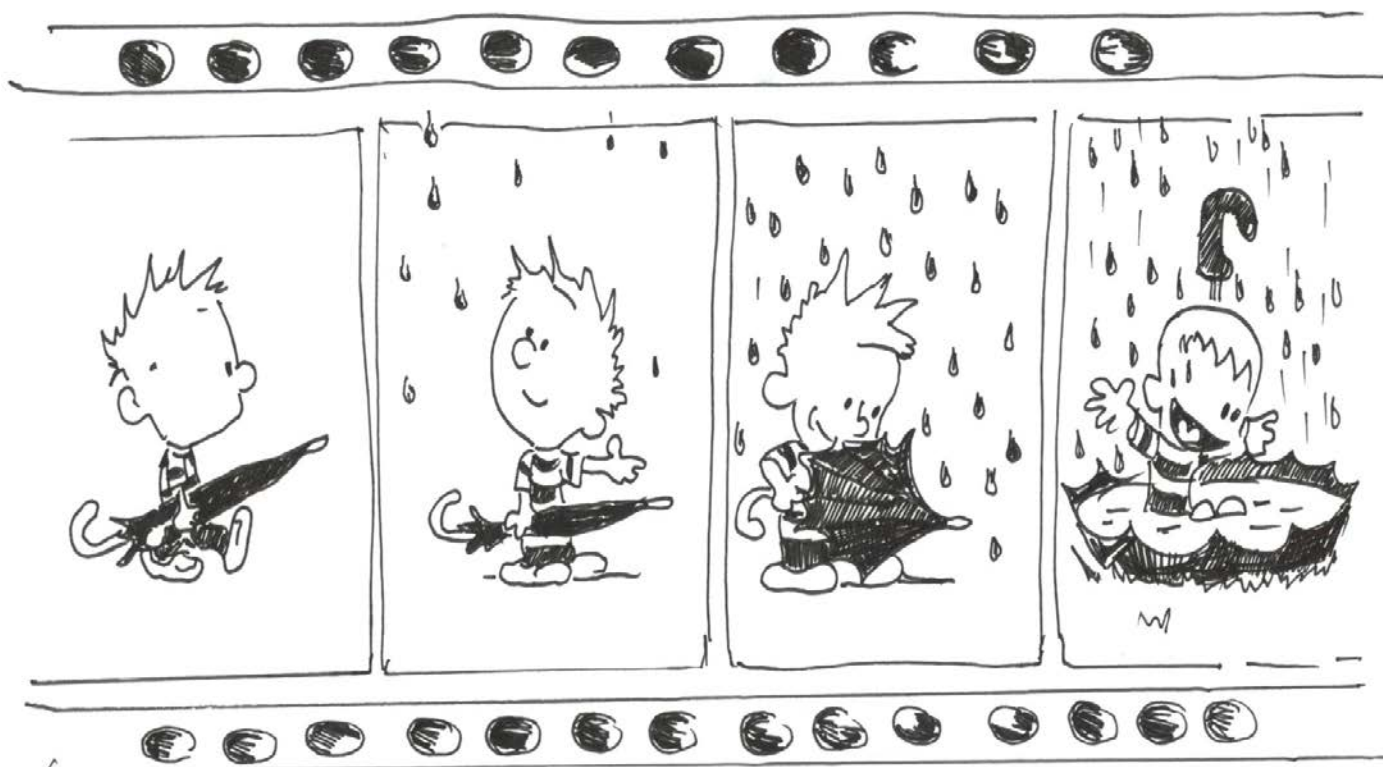
- O jesiennym przesileniu można mówić, gdy objawy te utrzymują się krótki czas. Jeśli jednak na złe samopoczucie skarżymy się dłużej niż kilka tygodni, cierpimy na

bezsenna lub nadmierną senność, wycofujemy się z codziennego życia, z trudem podejmujemy jakiegokolwiek działania, na przykład wstanie z łóżka, zrobienie śniadania, wyjście do znajomych czy na trening, wówczas należy poszukać innej przyczyny takiego stanu, rozmawiając z psychologiem.

- Czy możemy zapobiec huśtawkom nastrojów?

- Przede wszystkim należy zadbać o skomponowanie właściwej, energetycznej diety. W jesiennym jadłospisie powinny znaleźć się warzywa i owoce, witaminy z grupy B (produkty pełnoziarniste, kasze, ciemny ryż, migdały, słonecznik, orzechy włoskie lub ryby). Potrzebujemy też odpowiedniej dawki ruchu. Każdy kto uprawia sport wie, że na nerwy i smutki nie ma lepszego lekarstwa niż dobry trening. Wysiłek pomaga w odstresowaniu się i wyladowaniu negatywnych emocji. Warto także pozwolić sobie na odrobinę relaksu. Ciepły koc, kubek z gorącym napojem, dobra komedia, gorąca kąpiel czy zapalenie pachnącej świecy lub rozpylenie w powietrzu olejków eterycznych o zapachu cynamonu i pomarańczy sprawią, że smutki i problemy odejdą na dalszy plan. Warto unikać rzeczy, które wywołują negatywne myśli: przygnębiających obrazów, smutnych piosenek, towarzystwa niektórych ludzi... Kiedy odkrywamy, które rzeczy prowadzą do negatywnych myśli, omijajmy je. Jeśli tylko możemy zastąpmy je innymi, które budzą w nas przyjemne uczucia.

Z Panią Agnieszką Spadło rozmawiała Julia



Smutna muzyka, smutny film, smutne życie - kultura bycia smutnym

Zawsze śmieszył mnie internetowy stereotyp smutnych dziewczyn, które całymi dniami oglądają Netflixa i jedzą czekoladę. Wydawał mi się taki przerysowany, wręcz komiczny. Dopiero niedawno zdałem sobie sprawę, że każdy z nas ma swój odpowiednik "Netflixa i czekolady". Każdy ma swój sposób radzenia sobie ze smutkiem. Jeden chce posiedzieć w domu i posłuchać dołującej muzyki, a drugi pragnie iść na imprezę i zapomnieć o smutkach, bawiąc się ze znajomymi.

Ostatnio jednak zaciekawiło mnie to, że można być smutnym i jednocześnie nie musi nam to sprawiać przykrości czy cierpienia. Zaobserwowałem to zarówno u siebie jak i u niektórych znajomych. Zazwyczaj są to takie krótkie okresy, w których po prostu lubimy posiedzieć z naszym "Netflixem i czekoladą". Według mnie jest to zupełnie niegroźne, a nawet dobre, bo po każdym "dołku" przychodzi ten lepszy czas. Jest to zupełnie niegroźne kiedy wiemy, że takie chwile są nam potrzebne. Pamiętajmy, żeby w takich momentach nie narzucać swojego nastroju innym, to nie jest dobre dla drugiej osoby jak i waszej znajomości.

Zauważyłem jeszcze jedną ciekawą rzecz, nazwałem ją kultem smutku. Dopiero ostatnio zwróciłem większą uwagę na artystów, których znakiem rozpoznawalnym jest smutek, przygnębienie. Najczęściej są to muzycy (ostatnio powstał nawet podgatunek muzyki trap - emo trap, jego znakiem rozpoznawczym są negatywne uczucia stojące za utworami). Myślę, że najbardziej rozpoznawalnym przykładem takiego artysty jest Kurt Cobain. Przez całą swoją karierę w swoich piosenkach nie ukrywał emocji, które mu towarzyszyły. Miał on bardzo trudne lata młodości, to na pewno odbiło się na jego późniejszych problemach. A jego samobójstwo stało się wręcz legendarne, ludzie zaczęli dostrzegać w jego muzyce przekazy - nie było mu tak dobrze jak większość ludzi myślała. Ten kult smutku przewijał się już przecież od średniowiecza, gdzie kazano myśleć cały czas o tym, że życie to tylko pewien etap i trzeba pamiętać o tym, iż żyjemy, aby umrzeć.

Zastanawiam się, czy smutek przypadkiem nie stał się swego rodzaju stylem życia, sposobem wyrażenia siebie... Możliwe, że tak się stało, lecz czy to dobrze? Szczerze mówiąc, nie wiem. Najważniejsze, żeby żyć w zgodzie z samym sobą. Warto się czasem zapytać samego siebie, czy smutek, który odczuwamy, jest nam potrzebny i czy mamy jakieś powody, żeby on się w ogóle pojawiał.

Wojtek

Outfit

Listopad to początek sezonu na grube i kilkuwarstwowe outfity.

Szymon

wybrał ciepły, niebieski sweter. Dodatkowo ubrał szarą bluzę z kapturem. Czarne jeansy to uniwersalny wybór na każde wyjście, zarówno na lodowisko, jak i na spacer. Idealnym dopełnieniem i ostatnią „warstwą” jest granatowa, puchowa kurtka, dzięki której na pewno nie zmarzniemy.



Nikola

wybrała ciepły i modny outfit. Do klasycznych czarnych jeansów ubrała ciemnozielony sweterek - to nieodłączna część garderoby w tym sezonie. Żeby nie było zbyt zimno nasza redakcyjna koleżanka założyła futrzasty płaszcz i ciepły, duży szal w kratę. Idealnym dopełnieniem tego jesiennego stroju są czarne botki na średniej wielkości obcasie.





*Pamiętaj, że wszystko można zacząć od nowa.
Jutro jest zawsze świeże i wolne od błędów.*