

POLSKA ~~AP~~laterNówka

METROPOLIA WARSZAWSKA

TIMES.PL

JuniOR

Zespół Szkół Nr 2 im. E.Plater
Piaseczno Aleja Brzóz 26
05-501, Piaseczno

Numer 2 10/19

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR
PROJEKTU

POLSKA
PRESS
GRUPA

PARTNER

Fundacja 



Otrzęsiny klas pierwszych

MS

Stopka redakcyjna



Od redaktora naczelnego

Spis treści

Polecamy październikowy numer naszej PlaterNówki, a w nim szereg ciekawych tematów z życia naszej szkoły i nie tylko.

Miłej lektury



Opiekun PlaterNówki
Katarzyna Łątka
Redaktor naczelna
Karolina Modzelewska

Dziennikarze
K. Orzechowska
K. Stelmasiak
A. Kreczmańska
Z. Galicińska
E. Mirończuk
M. Pomian
A. Nowacka
J. Tunkiewicz
K. Zając
K. Modzelewska
A. Ubermanowicz
K. Król
Z. Konopka
M. Szulecka

Za nami dwa, gorące z uwagi na emocje, miesiące nauki.

Dla pierwszaków, którzy stanowią zdecydowaną większość uczniów Platerówki to z pewnością trudny czas. Nowa szkoła, nowi nauczyciele i nowe wymagania. Do tego zwykle nie ma starych kumpli z gimnazjum czy podstawówki, więc trzeba nawiązywać znajomości i szukać własnego miejsca w zespołach klasowych.

Pierwsze dwa miesiące, to kolejne zmagania z budową nowej części szkoły i choć batalie o nasze lepsze jutro toczy raczej pani dyrektor, a nie my, to dla nas sytuacja też potrafi być dotkliwa. Dopóki nie uruchomiono w szkole ogrzewania wszyscy marzli i za nic nie chcieli wietrzyć sal lekcyjnych, obawiając się utraty pieczołowicie zgromadzonego ciepła. Wszechobecne zimno stało się inspiracją dla nowej szkolnej mody. Na korytarzach dominował trend kocowy. Kto mógł owijał się w miękkie kocyki i niczym w szczelnym kokonie przemieszczał między piętrami. Wraz z uruchomieniem ogrzewania moda przeminęła, ale tu i tam jest jeszcze zauważalna.

Październik mija nam pod znakiem imprez integracyjnych (otrząsiny klas pierwszych), jak również wycieczek. Kto może i kto ma podatnego na wpływy uczniów wychowawcę, wyrusza na wycieczki łapiąc po drodze ostatnie chwile słońca, ciepła i relaksu. To wspaniały moment, żeby się zintegrować, polubić i wspólnie dobrze bawić.

Szkolny czas płynie własnym trybem mierzonym dzwonekami, a czasem nawet wyciem syreny, która to syrena ma nas zmobilizować do ewentualnej ewakuacji. Na razie to tylko próbne alarmy, ale zdajemy sobie sprawę, że za chwilę, może zdarzyć się ten prawdziwy. Każdy marzy, żeby przytrafił się podczas sprawdzianu, bo wtedy jest szansa na ponowne pisanie pracy i lepszą ocenę.

W październikowym numerze naszej PlaterNówki same debiuty. Cały numer został złożony z tekstów uczniów klas pierwszych, zarówno tych po szkole podstawowej jak i po gimnazjum. Wszystkim nam potrzeba trochę czasu, żeby nabrać doświadczenia, chociażby przy składaniu gazety. Nie jest to prosta czynność i jak na razie wszystko idzie jak po grudzie. Pisanie tekstów też dla większości z nas jest nowością, gdyż nie mamy doświadczenia w tym względzie żadnego. Prosimy więc o wyrozumiałość, z pewnością się rozkręcimy.

Zachęcam do lektury naszej gazety, oprócz tekstów miłych, lekkich i przyjemnych, znajdziecie i te poważniejsze, często trudne, budzące emocje. Piszemy o tym czym żyjemy, o sprawach, które są dla nas ciekawe albo trudne. Wszystkich chętnych zapraszamy do współpracy.

Redaktor naczelna



Wspomnienie lata KL

Pierwsze koty za płoty	3
Poznajmy się...	4
Platerówka w Polskim Radiu	5
Halloween	8
Jak ze szczeniaka zrobić posłusznika	9
Uścisk dłoni przyszłej noblistki	10
Śpij słodko i daj pożyć innym	11
Żuć czy nie żuć. Oto jest pytanie	12
Moje pierwsze miesiące w nowej szkole	12
O co chodzi z tym całym LGBT.....	13
Zróbmy coś zanim będzie za późno	14
Ile snu potrzebujemy?	15
Gatunki węży występujących w Polsce	16
Jeden tu, drugi tam	17
Kanapa, kocyk i dobry film	18
Zapraszam do kina	18
Przepustka na Euro	19

Pierwsze koty za płoty

Za nami, pierwszoklasistami pierwsze miesiące w nowej szkole. Dla jednych był to ciężki okres, ze względu na nowe środowisko oraz zupełnie nowe osoby, z którymi są w klasie. Są jednak tacy, którzy w swoich klasach mają kolegów z poprzednich szkół. Jednak dla każdego pierwszaka był to okres szczególny. Te miesiące były czasem na zaaklimatyzowanie się, zapoznanie z nowym systemem oceniania, nowymi nauczycielami i innymi rzeczami.

Nowa szkoła niesie nowe wyzwania, a czasem i kłopoty. Dla nas pierwszaków dużym kłopotem są sale i nie chodzi tu wcale o znalezienie odpowiedniej, ale o ich usytuowanie. Każda przerwa to niekończąca się wędrówka z kontenerów, które wiele osób nazywa barakami, do szkoły i tak w kółko. A propos kontenerów, jest to dostawiona, prowizoryczna część „szkoły”. Ich pojawienie się spowodowały dwa czynniki. Po pierwsze rozbiórka najstarszej części Platerówki i budowa nowego skrzydła, a po drugie tzw. podwójny rocznik czyli drastycznie zwiększona liczba klas pierwszych (z 4 do 10). Liczebność w tych klasach jest również dużo wyższa niż w kolejnych rocznikach. Wszyscy z utęsknieniem patrzą na plac budowy w nadziei na poprawę naszej sytuacji lokalowej. Niestety ku naszemu nieszczęściu podobno w budowanej części szkoły będzie mniej pomieszczeń niż obecna liczba klas w kontenerach, a więc najprawdopodobniej zajęcia szkolne w roku 2020/2021 będą odbywać się do późniejszych godzin, ale niestety nic nie można z tym zrobić. W pierwszych dniach naszego pobytu w Liceum im. Emilii Plater mieliśmy zebranie w sali gimnastycznej z samorządem szkoły, gdzie przewodniczący - Dawid Lewiński w bardzo przystępny i zrozumiały sposób powiedział nam co i jak.

Jeśli chodzi o atmosferę to jest ona bardzo przyjemna. Starsze klasy bardzo chętnie nam pomagają w wielu rzeczach, przejmują się naszym losem i są w stosunku do nas mili, no z wyjątkami, bo te zdarzają się zawsze i wszędzie. Po dwóch miesiącach w szkole można odnieść wrażenie, że tak naprawdę większość osób się tu zna, za to inni są otwarci na poznanie nas pierwszaków.

Dla każdego z nas jednym z największych problemów było przywyknienie do nowych wymagań i zasad oceniania, np. do tego, że od teraz, aby zaliczyć materiał musimy uzyskać z klasówek, kartkówek czy odpowiedzi 40%, a nie jak w gimnazjum 30%. Poza tym wymagania dotyczące naszej wiedzy są zdecydowanie wyższe niż w poprzedniej szkole. Dużo osób śmieje się, że w poprzedniej szkole bez szczególnej nauki udawało się dostawać czwórki, natomiast w liceum po wielogodzinnej nauce jest problem z dwójką. Piątą achillesową naszej humanistycznej klasy jest zdecydowanie matematyka – „królowa nauk”. Czujemy wszyscy, że łatwo z pewnością nie będzie.

Tradycyjnie, jak wszystkie roczniki jako pierwszaki uczestniczyliśmy w otrzęsinach. Otrzęsiny składały się z części oficjalnej i „tej na luzie”. Część oficjalna czyli przywitanie nowych uczniów szkoły odbyła się na sali gimnastycznej w obecności klas pierwszych oraz paru osób z klas starszych..

To starszaki prowadziły uroczystość. Potem nowi członkowie Platerówki przedstawiali swoje klasy za pomocą piosenki albo autorskiego przedstawienia. Impreza pełna różnych konkursów przebiegała w miłej atmosferze.

Pierwsze miejsce zajęła klasa po szkole podstawowej – 1 bp, a drugie nasza klasa humanistów 1 b, można więc z pewnością stwierdzić, że my przeciwnicy nauk ścisłych przejęliśmy podium.

Janek i Krzysiek



Poznajmy się ...na ślubowaniu klas pierwszych.

16 października w naszej szkole miało miejsce ślubowanie klas pierwszych. Mimo gwaru, zamieszania i niezbędnych elementów każdej uroczystości szkolnej, znalazło się też miejsce na śmiech, dobrą zabawę i żarty, które są doskonale zrozumiałe dla uczniów i pracowników naszej szkoły. „Imprezę” rozpoczęto krótką przemową prowadzących i hymnem szkoły. Potem nastąpił prawdziwy show.

Grupa uczniów w różnym wieku i z różnych klas oczarowała publikę bardzo zabawnym przedstawieniem o szkolnym życiu. Choć tematyka z pozoru nie wydawała się zbyt ciekawa, to aktorzy „wciągnęli” widzów w klimat i humor odgrywanych ról.



Ideą owej uroczystości była integracja wyjątkowo licznej w tym roku grupy klas pierwszych oraz „budowanie ducha szkoły”. Pierwszaki dzięki tej imprezie miały poczuć swą przynależność do Platerówki. W mojej opinii misja została spełniona, a pierwsze lody przełamane.

Wygrała klasa 1 Bp, która uzyskała najwyższe oceny od jury. Nagrodą są trzy dni bez pytania. Nie znaczy to jednak, że reszta klas niczym się nie wyróżniła. Ta impreza sprawiła, że mogliśmy się wzajemnie lepiej poznać oraz zrozumieć specyfikę poszczególnych profili klas, co w przypadku zwłaszcza klas technikum nie było takie oczywiste.

Gratulacje dla wygranych, ich wychowawców i wszystkich uczestników tego radosnego wydarzenia.

Amelia



Całość świetnie dopełniła starannie przygotowana oprawa muzyczna, zdominowana przez piosenki doskonale znane nam wszystkim.

Dobór i wykonanie tych piosenek sprawiło, że na twarzach słuchaczy pojawił się co najmniej uśmiech.

Następnie przyszedł czas na tradycyjną podczas otrzęsin rywalizację klas pierwszych.

Pierwszą z dyscyplin było rysowanie portretu bądź karykatury wychowawcy. Możecie sobie wyobrazić ile śmiechu i zabawy było podczas realizacji tego zadania.

Następnie realizowane były zadania związane z zaprezentowaniem w sposób ciekawy lub śmieszny profili poszczególnych klas. Forma prezentacji była dowolna. Przykładowo klasa dziennikarsko-teatralna, trochę przewrotnie, przedstawiła, jak wyglądają jej lekcje matematyki. Widownia przyjęła ten występ jako parodię lekcji. „Biolchem” zaś przedstawił zestaw „suchych żartów” związanych ze swoją specjalnością. Jednym z większych wyzwań były rzuty do kosza wykonywane przez wychowawców. Czasami był to lekko komiczny widok.



Platerówka w Polskim Radiu

Bez przerwy, 24h na dobę pracują radiowe stacje, a wiecie, że 5 sekund ciszy w radiu to jakby wieczność? A może chcecie wiedzieć jak funkcjonuje radio? Jak myślicie, jakie najstarsze nagranie znajduje się w archiwum Polskiego Radia? Wszystkiego dowiedziecie się w tym artykule.

W piękny jesienny październikowy dzień. klasa 1b o profilu dziennikarsko-teatralnym wybrała się na zwiedzanie Polskiego Radia, którego główna siedziba znajduje się w Warszawie przy alejach Niepodległości. Wyjechaliśmy wcześniej, bo już o 9, aby się nie spóźnić, ponieważ każdy sądził że będą korki. Okazało się natomiast, że przybyliśmy pół godziny przed czasem i mieliśmy chwilę, żeby się rozejrzeć i poczuć atmosferę radia..

Punktualnie o 10:30 przyszła do nas Pani Agnieszka Rogińska, która po przywitaniu się z nami zaprowadziła nas do Sali Koncertowej im. Władysława Szpilmana. Studio to jak sama nazwa wskazuje przeznaczone jest do realizacji koncertów i profesjonalnych nagrań muzycznych. Pomieszczenie ma unikatową akustykę, która ma wiele wszechstronnych zastosowań. Każdy z nas może zasiąść na widowni i wysłuchać pięknych występów granych na żywo. Przewodniczka opowiedziała nam historie radia, mówiła o tym, jak wszystko się zaczęło. Dowiedzieliśmy się, że pierwsze słowa, które zostały wypowiedziane 1 lutego 1925 r w Warszawie na antenie to: „Halo, halo tu Polskie Radio Warszawa, fale 480”. Pierwszą audycję poświęcono muzyce Fryderyka Chopina.

Następnie przeszliśmy do studia Jedyńki. Jest ono obecnie remontowane, więc nie mogliśmy go gruntownie zwiedzić. Audycje są nadawane ze studia zapasowego Jedyńka nadaje program skierowany do wszystkich, wyróżnia się dużą ilością informacji, które przygotowuje m.in. Redakcja Aktualności PR 1. Jest to całodobowa stacja radiowa. Jej emisja rozpoczęła się 18 kwietnia 1926 r. Jedyńki można słuchać na częstotliwości 92,4 MHz w Warszawie.

Kolejnym odwiedzionym przez nas miejscem było studio radiowej Dwójki. Stacja nadaje audycje kulturalne, wyróżnia literaturę i filozofię, a także muzykę poważną, jazzową i ludową. To na tej antenie odbywają się przedstawienia teatru polskiego radia, tak popularnego zwłaszcza wśród starszej części słuchaczy.



Pani Agnieszka pokazała nam jak porozumiewają się osoby w studiu, odsłoniła kulisy pracy radiowców. mieliśmy okazję przyjrzeć się tej pracy z bliska i chwilę posłuchać audycji. W Warszawie Dwójka funkcjonuje na częstotliwości 104,9 MHz.

Studium, którego nie mogliśmy zwiedzić była popularna Trójka. Emituje swój program z ulicy Myśliwieckiej. Statystycznymi słuchaczami Trójki są ludzie w wieku 30-60 lat. Nadawany program oprócz muzyki serwuje dużą dozę różnego rodzaju informacji.

Pani Rogińska powiedziała nam, że w radiu bardzo ważne jest poczucie czasu. Zrobiła krótkie doświadczenie, pokazała na zegarek i prosiła odmierzyć 5 sekund. Takie 5 sekund ciszy, to w radiu cała wieczność. Tu czas płynie inaczej niż w „realu”.



Pani redaktor pozwoliła nam przez chwilę poczuć się jak dziennikarze i powiedzieć parę słów do mikrofonu. Niektórzy się wstydzi, ale znaleźli się też i tacy, co z chęcią chcieli spróbować swych sił w dziennikarstwie. Szybko zdaliśmy sobie sprawę z tego, jak trudna jest to praca, jakiej koncentracji wymaga. Mówienie z kartką czy bez wcale nie jest proste, gdy dochodzi presja, stres, gdy trzeba improwizować. Pomieszczenia w radiu są dość małe, dla niektórych wręcz klaustrofobiczne, nie wszystkie mają okna, a jeżeli nawet one są, to raczej ich się nie otwiera ze względu na odgłosy ulicy.

Ciekawym doświadczeniem była wizyta w radiowej Czwórce. Swój program nadaje ona w internecie, a odbiorcą jest głównie młodzież. Poruszane są tam tematy interesujące młodych ludzi i puszczana muzyka, której my wszyscy chętnie słuchamy. Mieliśmy okazję stać obok migającej czerwonej lampki ON AIR, czując się tym samym, jak reżyser obserwujący redaktorów zza reżyserki. Pomieszczenie, w którym umieszczone są mikrofony, potocznie nazywane jest kabiną (reżyserką). Wszystkie odgłosy zbiera mikrofon w momencie, gdy zostanie włączony. By nie przeszkadzać osobom pracującym w reżyserce przeszliśmy do centralnej części Czwórki czyli miejsca w którym grane są koncerty Akurat przygotowywano koncert muzyki rockowej. To jedno z najnowocześniejszych studiów w Europie.

Zasadniczo w siedzibie radia nie można robić zdjęć, lecz w niektórych studiach jest to dozwolone. Takim miejscem była właśnie Czwórka. Jest tu kolorowo i dużo się dzieje. Mamy stąd wspólne zdjęcie i pamiątkę z naszej wycieczki.

Polskie radio ma także stację tematyczną Polskie Radio Dzieciom, której siedzibę mogliśmy zobaczyć.

Program ten głównie poświęcony jest dla najmłodszego pokolenia (6-21), ale od godziny 21-23 nadaje audycje dla rodziców i opiekunów maluchów, a także, co ciekawe, dla wielbicieli jazzu.

Dla dzieci oferta programowa obejmuje słuchowiska, bajki, koncerty muzyczne, szeroko pojętą edukację. Tu także możemy posłuchać powtórek audycji i materiałów przygotowanych dla innych stacji Radia Polskiego.

Od godziny 21 na antenie pojawiają się audycje oraz magazyny poradnikowe przeznaczone dla rodziców, zaś w nocy (po 23) słychać muzykę jazzową - w tym audycje autorskie (kończące się zazwyczaj o 1 w nocy).

Program całkowicie pozbawiony jest reklam, zawiera jednak autopromocję innych audycji Polskiego Radia, czasem także tych z innych anten.

Studio to jest kolorowe, choć dominuje barwa zielona, wyposażone w pluszaki i zabawki czyli niezbędne akcesoria każdego malucha.

Pod ścianą dumnie prezentuje się wielki miś, o którym są opowiadane bajki.

Pani Agnieszka opowiedziała nam, jak wielkie wrażenie to miejsce robi na przedszkolakach, które zaglądają do radia dość często. Przychodzą tu w ramach wycieczek na warsztaty, podczas których uczą się występowania przed innymi.



Na zakończenie udaliśmy się do archiwum Polskiego Radia, które ma do dyspozycji słuchaczy ogromne zasoby.

W bazie komputerowej mamy około miliona nagrań. Jedna trzecia z nich ma już postać cyfrową.

Pośród setek tysięcy scyfryzowanych nagrań są głosy marszałka Piłsudskiego, zwycięzców wojny 1920 roku, audycje Wolnej Europy, a także Polskiego Radia z lat 40-tych, 50-tych i późniejszych.

Są tysiące reportaży, autentyczne relacje z najważniejszych wydarzeń w świecie, jak choćby wybór papieża. Znajdziemy tu też głosy najwybitniejszych twórców.

W archiwum tym jest długi korytarz z wielkimi szafami w których znajdują się archiwalne taśmy. Zapakowane z etykietą na której musi być podana data godzina oraz jaka audycja bądź wywiad się tam znajduje. Bardzo wiele z tych taśm doczekało się już nowego, cyfrowego życia. Ten proces przenoszenia starych zapisów audycji na nową cyfrową formę trwa i pewnie jeszcze długo trwać będzie.

Ciekawostką, która nas trochę zaskoczyła, jest informacja dotycząca możliwości pracy w radiu. Okazuje się, że wcale nie trzeba kończyć studiów dziennikarskich tylko potrzebny jest talent i zaangażowanie, a także odpowiednia dykcja, którą można wypracować. Ważne by mieć wiedzę z jakiejś dziedziny życia i umieć ją w sposób atrakcyjny przekazywać. Istotne są też umiejętności językowe, zarówno te z zakresu języka polskiego, jak i języków obcych.

Tę wycieczkę zaliczamy do udanych i polecamy wszystkim odwiedzić siedzibę radia, bo to bardzo ciekawe miejsce i można się tam dowiedzieć wielu rzeczy o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia.

Aleksandra i Klaudia

Klasa 1 Bp z nieukrywanym zainteresowaniem chłonęła wiedzę przekazywaną przez oprowadzającego redaktora Krusiewicza. Wszystko było ciekawe, do tego kolorowe, jak studio Czwórki i nieznane. Chłopców najbardziej zainteresowała sporych rozmiarów konsola. Niezliczona ilość suwaków aż kusila, żeby przynajmniej spróbować przesunąć to i owo. Studio radiowej Czwórki, to jedno z najnowocześniejszych studiów w Europie. Nic więc dziwnego, że oczy wszyscy mieliśmy nieco rozbiegane :)



Halloween

Co to takiego?

Halloween to inaczej Wigilia Wszystkich Świętych. Jest to zwyczaj związany z maskaradą obchodzony w wielu krajach w wieczór **31 października** najhuczniej w Stanach Zjednoczonych, Irlandii, Wielkiej Brytanii i Kanadzie. Mimo, że nie jest świętem urzędowym, cieszy się po Bożym Narodzeniu największą popularnością. Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.

Dlaczego budzi kontrowersje?.

W związku z pogańską genezą tego święta halloween spotyka się ze sporą krytyką ze strony Kościoła rzymskokatolickiego, episkopalnego, luterańskiego i prawosławnego oraz wielu innych kościołów prawosławnych, także Świadków Jerowych. Niektórzy przedstawiciele Kościoła rzymskokatolickiego potępiają to święto i utożsamiają je z kultem Szatana.

Jakie zwyczaje towarzyszą halloween?.

Święto to ma wielu wielbicieli którzy obchodzą je w huczny sposób. Młodzież oprócz organizowania imprez organizuje też tak zwane **straszne farmy**, czyli w specjalny sposób w oparciu o finezyjne dekoracje zmienia wygląd całych obszarów tak, aby przypominały scenerie z filmów grozy takich jak Drakula, Mumia czy Frankenstein. Dzieci preferują zabawę w **cukierek albo psikus** polegającą na chodzeniu po okolicy z pojemnikami na cukierki i odwiedzaniu sąsiadów, gdy ktoś nie zechce dać czegoś słodkiego dzieci robią mu w zamian psikusa. Popularną grą jest także **Apple bobbing**, która polega na ugryzieniu bez użycia rąk jednego z jabłek pływających w wielkiej misce z wodą. Istnieją także inne zabawy takie jak **przeskakiwanie przez świece**, które są ustawione w kole na ziemi. Te które nie zgasną, to szczęśliwe miesiące w przyszłym roku. Popularne są także różne formy wróżbiarstwa np. **wróżenie ze spodków**.

W co się ubrać na halloween?.

Rzeczą najbardziej kojarzącą nam się z halloween jest przebieranie się za różne potwory albo postacie z telewizji. W dzisiejszych czasach przebieranie się jest bardzo proste. Możemy wypożyczyć strój w miejscach do tego przeznaczonych albo stworzyć go samemu. Realizm naszemu przebraniu doda także charakterystyka.



W Internecie możemy znaleźć wiele filmów pokazujących nam krok po kroku jak zrobić taki makijaż oraz gdzie można kupić materiały pozwalające nam go stworzyć. Ważne by wyglądać oryginalnie i możliwie upiornie.

Czy są jakieś symbole tego święta?

Jack-o'-lantern – lampa stworzona z wydrążonej dyni. W środku takiej dyni umieszcza się świeczkę. Taką lampę stawia się w oknie lub w drzwiach. Dla irlandzkich chłopów oznaczała błędne ogniki uważane za dusze zmarłych. Innymi popularnymi motywami są **duchy, wampiry, zombie, czarownice, trupie czaszki**.

Czy kultura czerpie z halloween?.

Do halloween możemy znaleźć odniesienia prawie wszędzie np. w muzyce, teatrze, literaturze lub kinie. Tworzone są filmy, których fabuła nawiązuje do tego święta, są to horrory, ale nie tylko np.

- **Halloween**- seria horrorów produkcji amerykańskiej, zapoczątkowana przez Halloween Johna Carpentera w 1978. Czarnym charakterem w większości filmów jest Michael Myers, zabijający ludzi w brutalny sposób,
- **Miasteczko Halloween**- film animowany Tima Bartona z 1993 roku, reżyserem filmu jest Henry Selick, a opowiada o dyniowym królu, znudzonym rutyną obchodów Halloween który postanawia porwać świętego Mikołaja i zająć jego miejsce.
- **Miasteczko Halloween**- amerykański film którego premiera w Polsce odbyła się 30 października 2010 roku na kanale Disney Channel. Opowiada on o nastolatce która dowiaduje się, że jest czarownicą i leci z rodziną do Maseczka Halloween aby pomóc babci pokonać złe moce.

Czy halloween przyjęło się w Polsce ?

Święto to jest coraz popularniejsze w Polsce, jednak nadal wielu ludzi je potępia. Związane jest to z tradycją i kulturą naszego kraju, stosunkiem do zmarłych i zakorzenionym katolicyzmem. Dzień Wszystkich Świętych czy Dzień Zaduszny mają w Polsce wielowiekową tradycję, której głównym elementem jest zaduma, wyciszenie i modlitwa. Dlatego dla wielu rodaków tych wierzących czy tych starszego pokolenia obrzędy Halloween są trudne do zaakceptowania. Mimo to, młodzież coraz częściej organizuje imprezy związane z tym wydarzeniem, a dzieci przebierają się za swoich ulubionych bohaterów i chodzą z kolegami i rodzicami po cukierki. Czas pokaże, która opcja zwycięży.

Aleksandra



Jak ze szczeniaka zrobić posłusznika?!

Na pewno wielu właścicieli słodkich szczeniaków, nieważne czy tych rasowych, czy kundelków zmagają, albo zmagają się z nieposłuszeństwem swoich pupili, ich nadmierną energią objawiającą się np. pogryzionymi butami, meblami, kablami... W takim przypadku powinniśmy jak najszybciej zacząć tresurę.

O czym pamiętać?

Oto parę skutecznych zasad, które należy wcielić w życie w pracy ze swoim psem

- 1. Cierpliwość oraz stanowczość.** Pamiętajmy o tym, że każdy pies jest inny i czas nauki należy potraktować indywidualnie .
- 2. Motywacja** to ważny aspekt zwłaszcza na początku nauki, czyli za każdą dobrze wykonaną sztuczkę, musimy nagrodzić pieska np: smakołykiem, ulubioną zabawką, czymś co nasz przyjaciel bardzo lubi.
- 3. Zakaz kar cielesnych.** Kara nie jest dobrym rozwiązaniem, a zwłaszcza kara cielesna. Pies nie zrozumie tego, że skarcenie było powiązane z jego nieposłuszeństwem.
- 4. Manipulacja głosem i mimiką** twarzy. Kiedy uczymy psa komend pamiętajmy, abyśmy byli uśmiechnięci oraz nasz głos był przyjazny lecz stanowczy.

Komendy i jak ich uczyć?

-Jedną z najważniejszych komend jest „**chodź**”. Ćwiczenia trzeba zacząć od samego początku pobytu słodziaka w naszym domu, ważne jest nagradzanie, kiedy komenda zostanie poprawnie wykonana.

-**Zostawianie samego psa w domu.** Jest to dosyć trudne, aby przyzwyczaić psa do samotnego spędzenia czasu, zwłaszcza wtedy, gdy pies był szczeniakiem i nie było takiej chwili, aby nie został on sam. Znam wiele przypadków, gdzie pies potrafił szczekać do tego czasu, kiedy właściciel nie wrócił. Najważniejsze w przyzwyczajaniu zwierzęcia do samotności jest to żeby robić to stopniowo..

Nie można od razu pozostawić psa samego np. na godzinę! Najpierw zacznijmy od np. 5 min, a potem gdy pies się przyzwyczai wydłużamy czas do 10 min i tak dalej. Takie postępowanie uchroni psa od niebezpiecznego i niepotrzebnego stresu związanego z odczuciem porzucenia.

-**Chodzenie przy nodze.** Kiedy pies jest duży, silny na pewno trudno jest nam przyzwyczaić go do tego, że my jesteśmy przewodnikami spaceru

Tresura w tym przypadku jest banalnie łatwa, ale wymagająca cierpliwości i silnej ręki. Za każdym razem, kiedy pocujemy, że nasz pies nas ciągnie musimy stanąć, wtedy pies także stanie. Musimy tak stawać dopóki pies nie zrozumie, że jego ciągnięcie powoduje postój.

-Nie zjadać śmieci. Niektóre psy preferują inne menu, niż te którym karmi ich właściciel. Uważam, że dosyć ciekawym pomysłem na to, aby oduczyć psa jedzenia tego, co może mu zaszkodzić, jest komenda „fe”. Za każdym razem kiedy pies będzie chciał zjeść coś, co wiemy, że nie jest dla niego dobre, powtarzamy komendę i jeżeli pies się posłucha dajemy mu nagrodę.

-Jazda w aucie. Jest część psów, które w aucie czują się świetnie i są bezproblemowe, ale jest też druga grupa piesków, które uważają, jazdę autem za największe piekło. Co wtedy mamy zrobić? Potrzebujemy dwóch osób, czyli kierowcy oraz pasażera, który będzie zajmować się pupilem. Za każdą chwilę przesiedzenia grzecznie w aucie zwierzak musi dostać smakołyka, to powinno sprawić, że pies będzie przez cały czas myśleć o smakołyku, a nie o tym jak bardzo stresuje się drogą. Pamiętajmy o tym, żeby nie przekarmiać psa przed podróżą. Zalegające w żołądku jedzenie nasila uczucie nudności.

Hormony

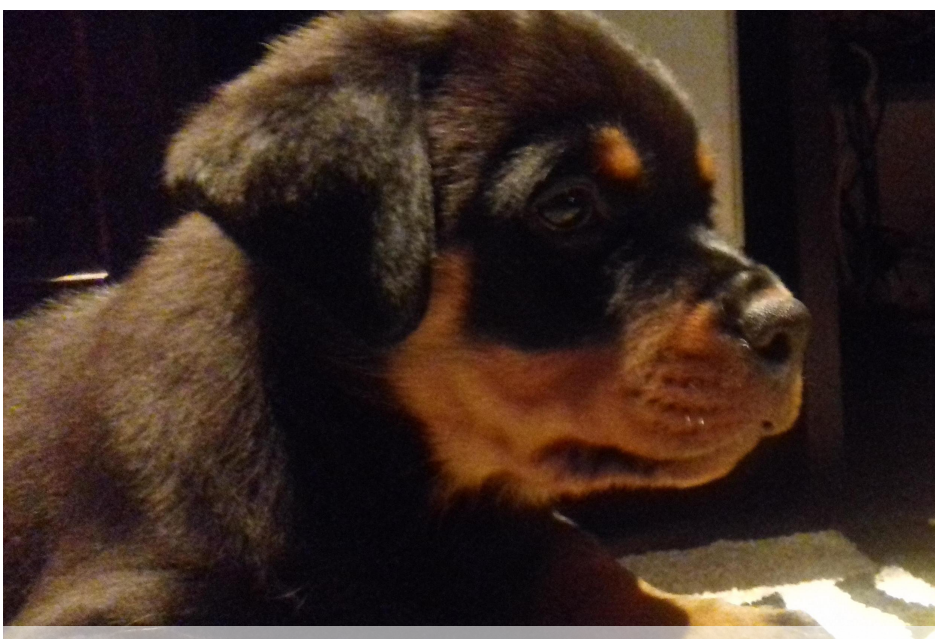
Ważną kwestią w wychowywaniu szczeniaka są hormony bo to one wpływają na psychikę i zdolności psa. Specjaliści twierdzą, że psa najlepiej zacząć tresować między 5 tygodniem a 10 miesiącem życia, ponieważ w tym czasie mózg przyswaja najwięcej informacji, lecz także trzeba pamiętać o tym, że wraz z dojrzewaniem koncentracja psa spada do minimalnego stopnia. Okres ten kończy się około 14 miesiąca życia, wtedy szczeniak zaczyna stawać się dorosłym psem.

Komunikacja

Aby pies mógł nas zrozumieć dopasujmy sobie swój ton głosu, oraz gesty do komend, ponieważ bardzo często jest tak, że pies zwraca uwagę tylko na te dwa aspekty.

Pamiętajmy, że każdy pies jest inny i żebyśmy nie denerwowali się zbyt łatwo, potraktujmy tresurę jako zabawę.

Zosia



Uścisk dłoni przyszłej noblistki

Ostatnio świat obiegnęła wiadomość o nowych laureatach Nagrody Nobla. Wśród nich znalazła się wybitna polska pisarka, a mianowicie Olga Tokarczuk. Jednymi z najbardziej znanych jej dzieł są „Księgi Jakubowe” oraz „Bieguni” (za tą drugą nagrodzono ją The Man Booker International Prize w 2018). Oprócz wyżej wspomnianej nagrody uzyskała ona dwukrotnie Nagrodę Literacką „Nike”.

Pisarka urodziła się w Sulechowie. Ukończyła L.O. im. Cypriana Kamila Norwida w Kietrze. Jeśli chodzi o wykształcenie wyższe, to ukończyła ona Wydział Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Podczas studiów pracowała jako wolontariuszka z osobami chorymi psychicznie. Pracowała w Poradni Zdrowia Psychicznego w Wałbrzychu. Jednak nie czuła się spełniona w tej pracy, więc w 1989 porzuciła ją, aby w pełni oddać się pracy twórczej.

Przeprowadziła się do Nowej Rudy, a tamtejsze krajobrazy zainspirowały ją do napisania powieści „Dom dzienny, dom nocny”. Jej debiut ukazał się na łamach pisma „Na przełaj”, gdzie publikowała swoje pierwsze opowiadania nie pod własnym imieniem i nazwiskiem, ale pod pseudonimem „Natasza Borodin”. Jej pierwszą powieścią była wydana w 1993 r. „Podróż ludzi Księgi”. Za tę właśnie książkę uzyskała nagrodę Polskiego Towarzystwa Wydawców Książek.

Jednym z pierwszym, większym sukcesów Olgi Tokarczuk była powieść z 1996 r. pod tytułem „Prawiek i inne czasy”.

Pisarka była współorganizatorką Festiwalu Opowiadania. Prowadziła również wiele różnych warsztatów. Od roku 2015 wraz z Karolem Maliszewskim organizuje Festiwal Góry Literatury w Nowej Rudzie. W programie festiwalu znajdziemy takie rzeczy jak: debaty, koncerty oraz spotkania z poezją.

Oprócz wspomnianych wcześniej festiwali wielokrotnie Olga Tokarczuk jest uczestniczką festiwalu Stolica Języka Polskiego organizowanego w Szczepieszynie przez Piotra Dudę. Właśnie tam miałem okazję spotkać panią Olgę i z nią porozmawiać. Jest ona bardzo mądrą i ciepłą osobą. Z tym spotkaniem wiąże się ciekawa anegdota, a mianowicie nasi znajomi, z pokoju obok, byli przyjaciółmi polskiej noblistki. Poznaliśmy ich gdy pewnego razu po wspaniałym koncercie Adama Struga zorganizowane zostało przyjęcie dla gości festiwalu, Podczas tego spotkania nasi nowo poznani sąsiedzi zapoznali nas z pisarką.

Kiedy dwa lata później udaliśmy się na czwartą już edycję tego festiwalu, podczas obiadu spotkaliśmy panią Olgę i ku naszemu zdumieniu pamiętała nas.

Wiele z jej książek zostało przetłumaczonych na inne języki, między innymi na czeski, duński, chorwacki, hiszpański, a nawet litewski. Dostała również wiele odznaczeń między innymi „Tytuł Honorowej Obywatelki Wrocławia”. Pomimo tak wielu osiągnięć uważam, że to nie koniec sukcesów Olgi Tokarczuk. Bardzo się cieszę, że miałem okazję osobiście poznać naszą polską laureatkę Nagrody Nobla.

Jan

Śpij słodko i daj pożyć innym.

Całe życie wydawało Ci się, że gdy smacznie śpiesz, nic złego nie może się stać?

Jeśli tak, byłeś w dużym błędzie. Pod osłoną nocy dzieją się sceny żywcem wyjęte z horrorów. Konsumujemy wtedy stworzenia, których na co dzień się brzydymy...

Koniec męczącego dnia, jeszcze tylko wieczorna kąpiel, książeczka do podusi i można spokojnie zasnąć. Nasza sypialnia to nasz azyl, miejsce bezpieczne i kojarzone z odpoczynkiem. Miejsce nasze i tylko nasze. Okazuje się jednak, że ten nasz azyl spokoju, bezpieczeństwa i szczęścia nawiedzają nocą nieproszeni goście, choć słowo goście w tym kontekście jest dużym nadużyciem.

Większość z nich jest dla nas niewidocznych albo niezauważalnych. Niestety, to że ich nie widzimy nie oznacza, że ich nie ma. Kogo gościmy w sypialni wbrew sobie? Pierwszym z takich niechcianych lokatorów są pchły. Możemy przynieść je na swoim ubraniu np. z piwnicy, mogą przywędrować do nas na sierści naszego czworonoga. Co prawda dla takiej pchły nie jesteśmy najsmaczniejszym kąskiem, ale z braku laku... Biorąc pod uwagę, że stworzenie to może wypić 20 razy więcej krwi niż samo waży, stajemy się nieświadomie dawcą, narażając się na nieprzyjemne swędzenie, bąble, a czasem reakcję alergiczną. Po dwóch dniach obecności w naszej sypialni pchła się zadomowi i złoży nawet do 2000 jaj, jeśli trochę tam sobie pożyje. Z jaj wyklują się larwy, które zamknięte w kokonach potrafią czekać kilka miesięcy na swego żywiciela

. Jak się zabezpieczyć przed pchłimi gośćmi? Profilaktycznie można przyskać pościel np. olejkiem cytrynowym. Jeśli mamy zwierzęta, trzeba je odpchlić stosując odpowiednie szampony, wcierki czy obroże.

Kolejnymi istotami dla których nasze łóżko może być kuszące są roztocza. **To** maleńkie stawonogi wielkości 0,3–0,4 mm. Odżywiają się głównie złuszczonej naskórką. Są integralnie związane ze środowiskiem człowieka. Uczulają swoimi odchodami i są prawdziwym postrachem alergików. W naszym materacu żyje przeciętnie jeden milion tych stworzeń.

Innym robactwem mogącym nam towarzyszyć brew naszej woli są karaluchy. Twe wszystkożerne stworzenia są prawdziwą plagą mieszkań. Jak się zadomowią, to ciężko się ich pozbyć. Wyłażą pod osłoną nocy i kęsają. Pociuszający jest fakt, że samice nie rozmnażają się w temperaturze poniżej 15 stopni Celsjusza, zawsze można więc zafundować sobie w ramach bezpieczeństwa małą hibernację. Dopaść nas mogą jeszcze mrówki, mole, rybiki cukrowe, pająki, o większych typu myszy, szczury już nie wspomnę.

Okazuje się, że te drobne brzydale nie tylko włączają do naszych łóżek, kęsać nasze ciała, ale też potrafimy je nieświadomie zjadać podczas snu. Udowodniono to naukowo.. Szacuje się, że każda osoba w ciągu całego życia je około 3 kg owadów. Nie jest to odczuwalne, gdyż przełykamy je w ten sam sposób w jaki przełykamy ślinę. Jak je spożywamy? Otóż wchodzą one do naszych ust lub nosa. Gdy znajdą się w którymś z tych miejsc, w łatwy sposób mogą dostać się do przewodu pokarmowego.

Niektórzy uważają, że najczęściej zjadamy pająków. Badaczka Brenda Gilmore twierdzi, że to błędna opinia, gdyż pająki omijają ciepłe powietrze, a zarazem ciemne miejsca, uważając je za niebezpieczne. Zauważyła ona także, że pająki nie chcą nam zrobić nic złego, bronią się na przykład kąsając, ale tylko wtedy kiedy jesteśmy dla nich zagrożeniem.

Kolejnym badaczem popierającym słowa Brendy jest Shane Madej. Ten mężczyzna postanowił sprawdzić, czy naprawdę zjadamy pająki podczas snu. Poprosił on treserkę pająków, żeby kładła mu na twarz pająki różnych gatunków. Miał on cały czas otwarte usta, aby zbadać ich zachowanie. Pająki nie były zainteresowane wchodzeniem do ust.

Nawiasem mówiąc, robaki zjadamy nie tylko nocą, choć również nieświadomie. Znajdują się one także w normalnym, dostępnym w sklepach jedzeniu, a ludzie bardzo często o tym nie wiedzą. Konserwy posiadają larwy owadów. Są bardzo małe więc ciężko je zauważyć. Natomiast chleb zawiera roztocza, ponieważ pajęczaki te gnieźdzą się w różnych zbożach, a także w pszenicy. Dobrą stroną całej tej sytuacji jest fakt, że robaki nie są dla nas szkodliwe, ponieważ zawierają proteiny, tłuszcze nasycone a także zdrowe węglowodany. W niektórych kulturach, zwłaszcza w biednych rejonach świata, jedzenie owadów i pajęczaków jest normą. Są ogólnodostępne, pożywne i zdrowe. Szacuje się, że istnieje około 1500 gatunków jadalnych owadów, więc można z nich skomponować urozmaiconą dietę. Ponoć taka dieta to nasza przyszłość.

Wracając do naszej sypialni i jej mieszkańców. Całe szczęście, że w zdecydowanej większości są mali, niewidoczni dla naszego oka. Czasem lepiej czegoś nie widzieć i o czymś nie wiedzieć. Wiedza, a zwłaszcza jej nadmiar z takiej biologii na przykład może człowieka załamać lub wywołać u niego niezliczone fobie.

Życzymy dobrego wypoczynku i mocnego, zdrowego snu.

Zuzanna i Natka



karaluch

Żuć czy nie żuć oto jest pytanie

W dzisiejszych czasach guma do żucia stała się nieodłączną częścią naszego życia. Żujemy gumę zwykle jak idziemy do szkoły, po posiłkach, podczas lekcji czyli również podczas stresujących sytuacji, gdy spotykamy się ze znajomymi oraz gdy nam się nudzi.

I w tym momencie pojawia się pytanie, czy żucie gumy to uzależnienie czy nawyk? Nawyk to automatyczne zachowanie bądź czynność, którą powtarzamy w danych sytuacjach. Uzależnieniem natomiast nazywamy silną potrzebę wykonania jakiejś czynności lub zażycia jakiejś substancji. Żucie gumy dla każdego będzie czymś innym, jedni będą to traktować jako oczyszczenie i pozbycie się nieprzyjemnego zapachu z jamy ustnej, dla drugich będzie to czynnik antystresowy, a jeszcze inni będą żuć gumę dla zwykłej przyjemności.

Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Swinburne w Melbourne żucie gumy jest dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem, ponieważ sama czynność „przeżuwania” obniża poziom hormonu stresu (kortyzolu) i zmniejsza uczucie niepokoju.

Badania wykazały również, że żucie gumy dodatkowo poprawia umiejętność skupiania uwagi i analitycznego myślenia. Jest to najprawdopodobniej spowodowane zwiększonym napływem krwi do mózgu wywołanym żuciem. Jednak opinie badaczy w tej kwestii są sprzeczne. Niektórzy twierdzą, że żucie gumy podczas zadań poznawczych zmniejsza wydajność ich wykonania.

Jeżeli popatrzymy dokładnie co żujemy i wnikliwie przeczytamy ulotki dotyczące składników występujących w gumach do żucia, to pewnie dwa razy zastanowimy się, zanim sięgniemy po ten produkt z przyzwyczajenia czy dla relaksu. Gummy do żucia różnych marek nieco się różnią ze względu na odmienne receptury, jednak każda zawiera konserwanty.

Regularne żucie gumy niesie wiele zagrożeń. Na podstawie analizy dostępnych badań naukowych stwierdzono związek między regularnym żuciem gumy a występowaniem bólu głowy i napadów migreny u osób podatnych na te dolegliwości. Małe badanie przeprowadzone na grupie 30 nastolatków pokazało, że rezygnacja z żucia gumy jest bardzo skuteczną metodą na pozbycie się nawracających bólów głowy – zadziałała aż u 60% badanych. O wywoływanie bólów głowy posądza się sztuczne słodziki, jednak nie zostało to potwierdzone.

Żucie gumy niekorzystnie wpływa na zdrowie jelit i zdolności kosmków jelitowych do wchłaniania składników pokarmowych. Sztuczne słodziki obecne w nich oddziałują niekorzystnie na stan mikroflory jelitowej. Ponadto gummy do żucia zawierają składniki przeczyszczające i FODMAP, czyli węglowodany wywołujące objawy zespołu jelita drażliwego obejmujące wzdęcia, gazy, silne bóle brzucha i biegunki lub zaparcia.

W polskich szkołach jest zakaz żucia gumy na lekcjach gdyż jest to uważane za nieetyczne i niegrzeczne. Na ogół nie decydują w tym przypadku względy zdrowotne, ale raczej te estetyczne czy też związane z kanonem dobrego wychowania. To nieelegancko prowadzić z kimś rozmowę dziamgając i mlaskając. Tak jak nie rozmawia się z pełną buzią w przypadku jedzenia, tak też nie należy tego czynić żując gumę. Są jednak szkoły i miejsca na świecie, gdzie tego typu proceder jest dopuszczalny. Na przykład w jednej z niemieckich szkół żucie gumy przez uczniów jest wskazane by poprawić koncentrację dziecka na lekcji.

Częściową inspiracją do artykułu był tekst dietetyka pani Aleksandry Żyłowskiej
Maja

Moje pierwsze miesiące w nowej szkole

Każdy z nas boi się zmian. Niektóre z nich są nieuniknione tak jak na przykład rozpoczęcie nauki w szkole średniej. Jak zatem minęły mi pierwsze dwa miesiące w nowej szkole?

Szkoła

Podczas dwóch miesięcy poznałam bliżej historię szkoły. Mogłam zobaczyć osiągnięcia sportowe moich starszych kolegów i koleżanek w postaci pucharów. Na początku trudno mi było opanować topografię budynku, lokalizację poszczególnych klas. Czasami potrafiłam całą przerwę szukać odpowiedniej sali lekcyjnej. Dużym atutem Platerówki jest bufet, dzięki niemu nie tracę rano czasu na przygotowywanie drugiego śniadania. Mimo tego, że jest dość ciasno bardzo mi się podoba.

Nauczyciele

Przychodząc ze szkoły podstawowej, w której nauczyciele nie byli wymagający i stawiali dobre oceny praktycznie za nic, miałam wrażenie, że sobie nie poradzę. Sądziłam, że każdy nauczyciel będzie niesympatyczny, bardzo surowy i zbyt wymagający. Natomiast mile się zaskoczyłam. Uważam, że nauczyciele w tej szkole są w porządku. Lekcje przebiegają dość szybko, ponieważ potrafią oni zaciekać danym tematem.

Klasa

Jestem w klasie 1 Bp- humanistyka o rozszerzonej historii i wosie. Moją wychowawczynią jest pani Strękowska, nauczycielka języka polskiego. Jest nas 29 osób. Nie z każdym mam dobry kontakt, ale możliwe, że to przez to, że za krótko i za mało się znamy. Czekam na wycieczkę do Olsztyna, więc mam nadzieję, że wszystko będzie w porządku i zrobimy na sobie jak najlepsze wrażenie

.Ludzie

Na początku byłam nastawiona pesymistycznie. Twierdziłam, że nie uda mi się poznać nikogo fajnego, z którym mogłabym porozmawiać. Okazało się, że poznałam bardzo sympatyczne osoby, nie tylko z mojej klasy, lecz również z innych. Dzięki nim czas w szkole leci szybko i wesoło. Nigdy się nie nudzę, bo zawsze, każdy ma jakiś pomysł na przykład z dwoma dziewczynami z klasy gramy w „pytanie czy wyzwanie”.

Otrzęsiny

Przygotowaliśmy piosenkę o naszym kierunku. Mamy bardzo uzdolnione osoby zarówno wokalnie jak i plastycznie. W jednym z konkursów trzeba było narysować karykaturę wychowawcy. Bardzo podobała mi się praca kolegów i koleżanek, zwłaszcza, że nie spodziewałam się takiego efektu. Koniec końców wygramy 3 dni, w których nie będziemy pytani przez nauczycieli.

Podsumowując, szkoła mi się podoba pomimo iż była to szkoła drugiego wyboru, ale nie żałuję, że nie dostałam się do szkoły pierwszego wyboru. Mam nadzieję, że moje zdanie nie zmieni się za 4 lata.
Magda

Z cyklu
"gorące tematy"

Tekst Amelii

“O co chodzi z tym całym LGBT+ i orientacjami?”

Są osoby, które to zdziwi, ale LGBT+ nie jest organizacją, nie ma też ideologii. Nie jest także modą. LGBT+ to nie “bieganie nago po ulicy”. Nie są to także dwie pijane dziewczyny, które całują się na imprezie, by zrobić “widowisko”. Bycie LGBT+ nie jest wyborem. Wyborem jest za to wspólna walka o miłość, szacunek i równość na świecie. To po prostu grupa ludzi, która jednoczy się dla wzajemnego wsparcia, ponieważ znaczna część społeczeństwa zarzuca ludziom o odmiennej orientacji (seksualnej, płciowej) “całe zło tego świata”.

Jako obserwator widzę, że media w bardzo skrajny sposób ukazują LGBT+. To samo stwierdzam słuchając opinii otoczenia. Składa się na to cała masa błędnych stereotypów. Widzę także w naszej szkole osoby, które nie mają nic przeciwko, “bo to przecież miłość”, ale widzę też osoby, które całą grupą krzyczą do hetero chłopaka “PEDAŁ, GEJ IDZIE!”. Skłoniło mnie to do refleksji, i uświadomiłam sobie, że według wielu osób orientacja łączy się z określonym wyglądem, usposobieniem, zachowaniem, czy cechami charakteru. A JEST TO WYSSANE Z PALCA. Znam wiele osób LGBT i (obalając stereotypy) są w nich wysportowani, mężczy geje oraz zadbane, kobiece lesbijki, którzy wcale nie emanują swoją orientacją, bo dla rozumnego człowieka ona niewiele zmienia. Możliwe, że nie masz świadomości, że LGBT+ to średnio 10% Twojego otoczenia. Stań w szkole na ulicy, rozejrzyj się i wyobraź sobie, że 5 na 50 osób, które widzisz należy do tej grupy.

...ale co to zmienia? Przecież każda z osób, które widzisz jest po prostu człowiekiem. Gejem może być “Pan Wiesiek spod czwórki”, który jest świetnym mechanikiem. Lesbijką może być Twoja nauczycielka, która jak każda inna prowadzi lekcje i nie może znieść tego, że gadasz ciągle z koleżanką zamiast robić zadania. Biseksualistką może być ta miła koleżanka, która chodzi co tydzień do kościoła i nawet nie pomyślałabyś, że ona ma świadomość istnienia “innej orientacji”.

No właśnie... osoby LGBT+ też mogą być wierzące. Mają swój światopogląd, zainteresowania, upodobania. To nie sekta ufoludków. Osoba np. homoseksualna nie różni się od heteroseksualnej **absolutnie niczym**, oprócz tego, że preferuje “inną płęć”. Taki człowiek jak każdy inny przeżywa swoje pierwsze miłości, zauroczenia, rozstania. Też chce budować trwałe relacje, mieć przyjaciół i rodzinę. Też chce wziąć ślub z tą jedyną osobą, którą szczerze kocha.

Więc jeśli jakiś gej denerwuje Cię swoim zachowaniem to uwierz, że gdyby był hetero to nic by się nie zmieniło. To sprawa indywidualna, a nie kwestia orientacji, bo gdyby ta osoba np. “obściskiwała się” jako hetero to też mogłoby Ci to przeszkadzać. Nie przesadzaj, jeśli wiesz, że ktoś jest LGBT. Dajmy na to, gej, który jest normalny w szatni od WF-u nie zwróci nawet na Ciebie uwagi. Osoba homoseksualna (o ile ma za grosz taktu i kultury) nie będzie się całować z drugą połówką na środku zatłoczonej ulicy. Niestety zarówno wśród homo, jak i hetero znajdują się osoby bez taktu, które nie znają żadnych granic.

Bawią mnie też homofobiczne argumenty, które mają (chyba) coś zmienić według osób przeciwnych LGBT:

“To jest nienaturalne!”-Jest. Występuje także u zwierząt. Homofobia za to jest nienaturalna, bo występuje tylko u jednego gatunku (ludzi). Zresztą, od kiedy miłość nie jest naturalna?

“To choroba!”- Już wiele lat temu homoseksualność została “wykreślona” ze światowego spisu chorób...choć do części Polaków ta informacja chyba jeszcze nie dotarła (sarkazm).

Oto zdanie Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego:

“Wzywamy wszelkie zdrowotne organizacje naukowe działające w Polsce oraz wszystkich seksuologów, psychologów, psychiatrów i innych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego do podjęcia działań polegających na dementowaniu stereotypów i uprzedzeń na temat osób homoseksualnych oraz skojarzeń pomiędzy homoseksualnością a zaburzeniami zdrowia fizycznego i psychicznego oraz przestępczością seksualną. Ponadto, wzywamy wszelkie polskie organizacje naukowe działające w dziedzinie edukacji, jak również pedagogów i wychowawców dzielących z rodzicami odpowiedzialność za rozwój postaw społecznych u dzieci i młodzieży do rzetelnej edukacji na temat homoseksualności i uwrażliwiania swoich podopiecznych na problem dyskryminacji ze względu na orientację seksualną.”

“Młoda jest, przejdzie jej.”- Nie mylmy eksperymentowania z biseksualnością. Osoby biseksualne kochają określoną osobę. Nie patrzą na każdego (jak niektórzy myślą) oraz nie są jednocześnie z kobietą i mężczyzną. Są z osobą, którą pokochają i uznają za atrakcyjną. (Jeśli żona i mama, będąc młodą dziewczyną była w lesbijskim związku to nie oznacza to, że jej się “zmieniło”, tylko po prostu pokochała mężczyznę, tak jak mogłaby pokochać kobietę).

“Widziałem w telewizji, oni tylko nago wymalowani na tych paradach biegają”- Na “tych paradach” w większości idą rodziny z dziećmi i młodzi, normalnie wyglądający ludzie. Problem w tym, że kanały przeciwne parodom pokazują je w jak najbardziej się da kontrowersyjnym świetle, więc przeciętny Polak nie zobaczy nigdy tego jak naprawdę jest na paradzie równości. A jest pięknie i każdy jest dla siebie miły. No może z wyjątkiem “tych agresywnych panów”, którzy lubią tęczę, ale tylko po deszczu.

W każdej grupie znajdzie się ktoś, kto zbyt kontrowersyjnie “wychodzi przed szereg”. Nie podoba się to znacznej części LGBT, jak i innym ludziom. W końcu “u muzułmanów” są agresywni islamiści. “U chrześcijan” są zażarci, ślepo wierzący fanatycy. ...ale czy to powód, żeby patrzeć na całą grupę? Uważam, że należy patrzeć na to, jaki jest konkretny człowiek i w jaki sposób traktuje innych, a nie na to z kim planuje życie, w co wierzy, czy jaki się urodził.

Mam jednak świadomość, że nie każdy to rozumie. Wiele osób wypowiada pozornie nic nie znaczące słowa: “ale pedał, ale ciota”, “Co Ty, pedał jesteś? Zrób to jak facet.”, “Jak dostanie porządny wpie.... to mu się odmieni”... Nie odmieni, bo na to nie ma się wpływu, a takie słowa zamieniają życie osób LGBT+ w piekło. Możliwe, że nie masz o tym pojęcia, ale wielu po usłyszeniu podobnych słów dostateczną ilość razy popełnia samobójstwo. Inni się tną. Jeszcze inni mimo, że starają się to “zagłuszyć” także nienawidzą siebie, a przecież nie robią nic złego.

Więc bądźmy dla siebie ludźmi i patrzmy na siebie jak na ludzi. Patrzmy na dobro, przyjaźń, uczucia, a nie to co powinno być prywatną i akceptowaną sprawą każdego z nas.

A gdyby tak było, nikt nie robiłby tęczyowych parad i “całej tej walki o prawa”, które i tak już są. Problem w tym, że mało kto je respektuje.

Zróbmy coś, zanim będzie za późno!

Media często poruszają tematykę globalnego ocieplenia, jednak nie każdy przeciętny Polak wie, jakie skutki niesie ono ze sobą. Także w podręcznikach wiele jest napisane o tym zjawisku, aczkolwiek ludzie nie potrafią przełożyć tego na życie codzienne. Powinniśmy mieć też większą świadomość o przyczynach i konsekwencjach globalnego ocieplenia i starać się mu przeciwdziałać.

Jak większość osób wie, globalne ocieplenie polega na podwyższeniu średniej temperatury atmosfery przy powierzchni Ziemi, a spowodowane jest to większą emisją gazów cieplarnianych. Z czego znaczna część wytworzona jest przez człowieka.

Temperatura na Ziemi wzrosła alarmująco szybko na przestrzeni około 100 lat, co jest niczym w porównaniu do milionów lat istnienia Ziemi. Nikt nie może przewidzieć przyszłości, ale naukowcy używają komputerów do prognozowania zmian na Ziemi, jeśli temperatura będzie nadal wzrastać. Łatwo jest zaobserwować co się stanie. Miejsca, w których obecnie panują upały, staną się gorętsze; miejsca, które są chłodne, staną się cieplejsze itd.

Regiony, które już są gorące, staną się gorętsze i mogą przekształcić się w pustynię. Co może zagrozić roślinom, zwierzętom i ludziom, którzy tam żyją. W regionach uznawanych za chłodne, temperatura będzie się podnosić. Niektórym ludziom być może spodobałyby się te zmiany, ale rośliny i zwierzęta nie przyzwyczajają się do specyficznych warunków, w których żyją i nie przetrwają, jeśli klimat drastycznie się zmieni. Zatem, jeśli dawny chłodny obszar stanie się miejscem ciepłym, niektóre zwierzęta mogą przenieść się na obszary chłodniejsze, stanowiąc konkurencję dla gatunków i pożywienia obecnych do tej pory na tym obszarze. Niektóre rośliny mogą całkowicie zniknąć z powierzchni Ziemi, przyczyniając się tym samym do wyginięcia zwierząt, które się nimi żywiły. Również rolnicy będą być może zmuszeni do opuszczenia swoich terenów, bowiem uprawa niektórych odmian zbóż i roślin stanie się niemożliwa. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich następujących po sobie zmian, gdyż jedna mała zmiana pociąga za sobą łańcuch kolejnych, a wszystko w przyrodzie jest ze sobą powiązane.

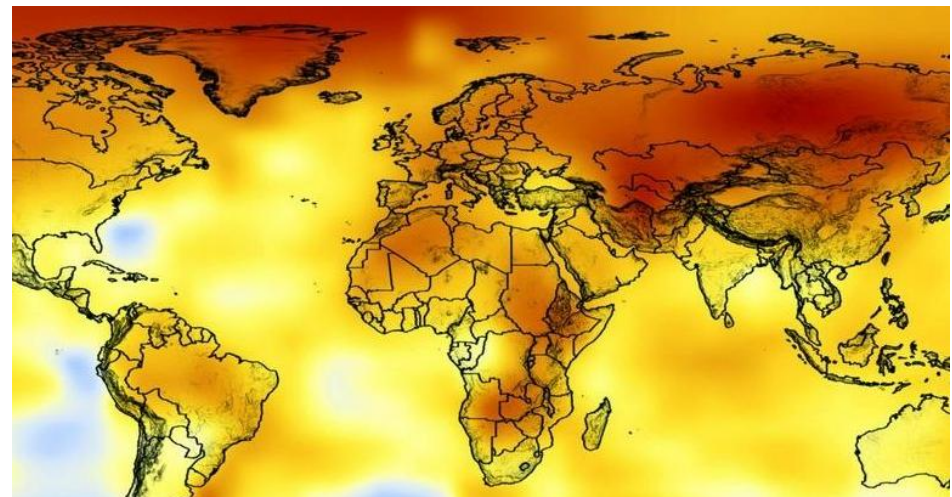
Chłodne miejsca ocieplą się, a lodowce polarne stopią się. Wielu naukowców uważa, że spowoduje to podniesienie poziomu wód morskich. Niektórzy przewidują, że ogólna temperatura wzrośnie o 1,4 - 5,8°C, a poziom wód morskich podwyższy się o 9 - 88 cm w ciągu następnych 100 lat. Jeśli do tego dojdzie, wiele wysp i stref przybrzeżnych zostanie zalanych, co uniemożliwi dalszy pobyt tamtejszych mieszkańców (ludzi i zwierząt).

Najprawdopodobniej schemat opadów atmosferycznych ulegnie zmianie. Na niektórych obszarach spadnie więcej deszczu, a na innych mniej. Będzie to korzystne lub niekorzystne w zależności od tego, czy wcześniej na tych terenach występowało zbyt dużo lub za mało opadów. Naukowcy przewidują, że częściej będą występowały groźne zjawiska atmosferyczne. Oznacza to więcej powodzi, burz, huraganów itp. Uważają, że te zjawiska już się nasiliły, ponieważ w ostatnim czasie wystąpiło więcej powodzi i burz w Europie.

Co powinniśmy zrobić w związku z tym?

Według specjalnego raportu IPPC (Intergovernmental Panel on Climate Change) powinniśmy ograniczyć wzrost średniej temperatury powierzchni Ziemi do maksymalnie 1,5-2 stopni Celsjusza względem epoki przedprzemysłowej. Powinniśmy także zredukować emisję dwutlenku węgla o połowę, a kilkanaście lat później do zera.

Większość gazów cieplarnianych powstaje przez emitowane z samochodów spaliny, lokalne spalanie śmieci lub dogrzewanie domów przestarzałymi systemami, ale również zwykłe elektrownie i elektrociepłownie działające na węgiel dokładają sporo od siebie. A zatem my wszyscy, jako klienci tych instytucji, również dokładamy. Jesteśmy bowiem uzależnieni od prądu, nie tylko na poziomie domowym, ale także na poziomie globalnym. Cała gospodarka, pod względem produkcyjnym, opiera się głównie na prądzie, a zatem na węglu. By zmniejszyć emisję tych gazów powinniśmy oczywiście nie spalać śmieci, zredukować do minimum podróże samochodami, ograniczyć zużycie energii elektrycznej itd. Najważniejsze jest jednak zmniejszenie roli węgla w naszym codziennym życiu. Tego surowca mamy sporo, korzystamy z niego na zasadzie rozpędu i jesteśmy od niego uzależnieni. Ostatnio temat węgla stał się w naszym kraju tematem politycznym.



Wielu polityków sądzi, że Polska zasilana węglem, jest państwem niezależnym. Niestety ten niezależny kraj jest trucicielem dla swoich mieszkańców. Ten niekorzystny stan rzeczy można jednak zmienić stosując nowoczesne rozwiązania, jakimi są odnawialne źródła energii. Dlaczego nie wykorzystać naturalnych ruchów wody, powietrza, lub zwyczajnego słonecznego światła, które przecież daje życie naszej planecie. Wśród dostępnych odnawialnych źródeł energii, jednym z najmniej abstrakcyjnych jest wykorzystanie energii słonecznej. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom możemy samodzielnie, w obrębie naszego gospodarstwa domowego, produkować prąd poprzez montaż paneli fotowoltaicznych. Dzięki temu możemy nie tylko uratować naszą planetę, zaczynając od najbliższej okolicy, ale także sprawić, że powietrze jakim będziemy oddychać na co dzień, stanie się lepsze. Ważny jest też aspekt ekonomiczny. W perspektywie lat możemy sporo zaoszczędzić, stosując nowoczesne rozwiązania, takie jak np. wyżej wymienione panele fotowoltaiczne. Ostateczna decyzja zależy jednak tylko od nas samych.

Kamila

Ile snu potrzebujemy?

Sen jest niezbędny dla każdego z nas. Poprawia ,odporność,zapewnia zdrowy i piękny wygląd, pozwala się skoncentrować. Czy wiesz ile i jak należy spać, żeby się porządnie wyspać? Co decyduje o jakości naszego snu?

Czym jest sen i dlaczego go potrzebujemy?

Sen jak czytamy w definicji to stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, który pojawia się i przemija w ciągu doby, podczas tego nasze ciało jest w bezruchu i następuje uśpienie świadomości. Potrzebujemy go do ogólnej odnowy i regeneracji organizmu oraz do efektywnej pracy mózgu. Jest on również niezbędny do namagazynowania energii, byśmy w ciągu dnia byli w pełni sił. Jednak jedną z najważniejszych funkcji snu jest prawdopodobnie "oczyszczenia mózgu". Badania wykazują, że komórki nerwowe nieznacznie się kurczą podczas snu. Zwiększają się wówczas przestrzenie między neuronami, co ułatwia krążenie otaczającego je płynu i usunięcie toksyn, które zakłócają pracę mózgu.

Ile snu potrzebujemy ?

Według nowych zaleceń długość snu powinna wynosić:

- Noworodki (0 - 3 miesięcy): 14-17 godzin dziennie
- Niemowlęta (4 - 11 miesięcy): 12-15 godzin dziennie
- Małe dzieci (1 - 2 lata): 11-14 godzin dziennie
- Dzieci w wieku przedszkolnym: (3 - 5 lat) 10-13 godzin dziennie
- Dzieci w wieku szkolnym (6 -13 lat): 9-11 godzin dziennie
- Nastolatki (14 - 17 lat): 8-10 godzin dziennie
- Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat): 7-9 godziny dziennie
- Dorośli (26 - 64): 7 - 9 godzin dziennie
- Osoby starsze (65 lat +) 7-8 godziny dziennie

Zatem widzimy, że zapotrzebowanie na sen to sprawa indywidualna i jest ona zależna od wieku jak i od genów. Małe dzieci potrzebują go znacznie więcej niż osoby dorosłe. Także dorosły człowiek potrzebuje około 6- 7 godzin snu w ciągu doby.

Co wpływa na nasz sen?

Zaburzony sen wpływa na prawie wszystkie procesy naszego organizmu. Niedawno odkryto, że gdy zasypiamy przy sztucznym świetle to ma ono znaczenie na płodność zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn. Niedobór snu negatywnie wpływa na prace naszego mózgu. Następują zaburzenia nastroju, brak koncentracji, spadek zdolności twórczego myślenia, spadek motywacji do działania, postępowanie zbyt nieracjonalnie i podejmowanie ryzyka. Fale mózgowe u osób przemęczonych poruszają się wolniej przez co nie są oni w stanie reagować tak szybko jak osoby wypoczęte i mają tak jakby opóźnienie w działaniu.

Sposoby na dobry sen

Najlepszym sposobem na dobry sen jest zdrowo dieta. By zasnąć w prawidłowy sposób polecam kilka godzin przed snem zjeść np. miód, owoce kiwi, herbaty ziołowe, orzechy.

Lecz przed snem unikaj jedzenia tłustych, pikantnych i ciężkostrawnych potraw, kawy, herbaty i słodczy. Na dobry sen ogromne znaczenie ma wygodny materac czyli taki, który dopasowuje się do naszego ciała.

Pokrowiec materaca powinien być często prany, a on sam zaś odkurzany i wietrzony. Dużą rolę odgrywa cisza i odpowiednia temperatura czyli ok. 20-21 C tak więc nie przegrzewaj swojej sypialni głównie w sezonie grzewczym.

Warto także wiedzieć, że w sypialni nie powinniśmy mieć wielu roślin pokojowych – pochłaniają one co prawda dwutlenek węgla i produkują tlen – ale tylko w dzień. W nocy oddychają tak samo jak my – dlatego wcale nie poprawią jakości powietrza w pomieszczeniu. Atmosferze wypoczynku w sypialni nie sprzyja komputer czy inne urządzenia służące do pracy. Warto je usunąć z tego pomieszczenia – nadmiar elektroniki wywołuje niekorzystną jonizację powietrza, a poza tym w miejscu relaksu nie powinny znajdować się przedmioty kojarzące się jednoznacznie z zajęciami zawodowymi. Warto wietrzyć swój pokój przed pójściem spać

Klaudia



Dobranoc

Gatunki węży występujących w Polsce

Czy w Polsce występują jadowite węże? Ile gatunków żyje w naszym kraju? Warto wiedzieć gdzie można je znaleźć i czy stanowią dla nas zagrożenie. Dwugłowe węże w Polsce czy to możliwe?

Obecnie w Polsce wyróżnia się pięć gatunków węży m.in.: żmija zygzakowata, gniewosz plamisty, wąż eskulapa, zaskroniec zwyczajny, zaskroniec rybołów. My w porównaniu do Australijczyków mamy szczęście, bo gady, które u nas występują nie stanowią zagrożenia dla człowieka.

Żmija zygzakowata

Jedynym jadowitym węzem jest żmija zygzakowata. Atakuje tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona lub osaczona. Niestety jej jad jest niebezpieczny dla dzieci i osób starszych. Dla stanu zdrowia człowieka dorosłego ukąszenie żmii nie stanowi zagrożenia jeśli nie miało ono miejsca na twarzy czy szyi. Gdy jednak dojdzie do zaatakowania należy jak najszybciej udać do lekarza ponieważ istnieje ryzyko martwicy.



Żmija zanim ukąsi głośno syczy. Ten gatunek występuje praktycznie na terenie całego naszego kraju przebywa pod kamieniami, krzewami lub korzeniami drzew. Jest aktywny w nocy lub o zmierzchu. Osiąga długość od 90 do 120 cm. Żywi się głównie owadami, małymi ssakami, żabami, jaszczurkami, gryzoniami, ślimakami i pisklętami.

Gniewosz plamisty

Występuje na terenach Azji i Europy. U nas ten gatunek jest objęty ochroną i rzadko można go spotkać, ponieważ grozi mu wyginięcie. Ukrywa się w zaroślach, trawach lub wygrzewa się na kamieniach. Jest on mylony bardzo często ze względu na swój wygląd ze żmiją zygzakowatą, ponieważ plamy połączone ze sobą na grzbiecie przypominają zygzak. Te dwa gatunki różnią się kolorem, kształtem głowy i źrenic. Głównie odżywia się jaszczurkami, padalcami, a rzadziej małymi ssakami, płazami oraz pisklętami, oplata swoją zdobycz dusi i połyka w całości. Osiąga 60-90 cm długości.

Wąż eskulapa

Jest to największy wąż występujący w Polsce osiąga około 2 m.

Najdłuższy osobnik odnotowany w polskich Bieszczadach mierzył ok. 161 cm tam głównie one przebywają. Rekordowa długość węża eskulapa wynosiła 2,25 m. Dorosłe osobniki są oliwkowo-brązowe. Głowa oraz ciało, z wyjątkiem brzucha, są brunatne lub oliwkowobrunatne z wieloma małymi, jasnymi plamkami. Przednia część ciała zwykle jest jaśniejsza, a strona brzuszna słomkowa, czasem z ciemnymi plamkami. Wąż eskulapa żywi się myszami, jaszczurkami, małymi ssakami i ptakami, pisklętami oraz jajami. Aby zdobyć ofiarę, najpierw chwyt ją pyskiem, później owija ciałem i dusi przez kilka minut, a na końcu połyka w całości. Nazwa węża pochodzi z mitologii greckiej od boga sztuki lekarskiej. Gdy widzicie węża który oplata laskę na symbolach aptek czy ośrodków zdrowia to właśnie jest ten wąż

Zaskroniec zwyczajny

Jest to najczęściej występujący wąż w kraju. Zazwyczaj koloru szarego z czarnymi kropkami. Inna charakterystyczna cecha, to żółte plamy po bokach głowy. Osiągają do 1-1,5 m długości. Są zupełnie niegroźne dla ludzi. Oczywiście zaatakowany będzie się bronił na tyle, na ile będzie umiał, będzie próbował kąsać, jednak poza uszczypnięciem nic się nie stanie. W sytuacji zagrożenia udaje nieżywego i wypuszcza ciecz mająca odstraszyć drapieżnika. Co jeszcze... zazwyczaj ucieka przed człowiekiem, można go spotkać praktycznie wszędzie. Jeśli widzisz węża w wodzie, to na 99% zaskroniec. Często chłodzą się w rzekach/potokach. A jego pożywieniem są myszy, ryby płazy, itp. Co najciekawsze swoje ofiary połyka w całości na żywo.

Zaskroniec rybołów

To niejadowity wąż, który nie jest groźny dla człowieka. Żyje przy zbiornikach wodnych, a większość swojego czasu spędza w wodzie. Właśnie w niej poluje na swoje ofiary. Osiąga długość do 150 cm, a jego ubarwienie jest oliwkowe, szare lub zielono-brązowe. W naszym kraju jest objęty ochroną. W diecie zaskronca rybołowa dominują ryby. Zaskroniec rybołów żywi się także, choć w mniejszym stopniu płazami oraz ich larwami. Pokarm zdobywa w wodzie.

W ostatnim czasie w jednym z polskich lasów w Pułtusku odkryto dwugłową żmiją zygzakowatą jest to osobnik dotknięty zjawiskiem policefalii, oznacza to, że organizm ma prawidłowo rozwinięte ciało, ale więcej niż jedną głowę. Jednak tylko w literaturze były opisywane takie zjawiska a tutaj podczas spaceru można spotkać coś co wydaje się nierealne. Jednak ten świat przyrody zadziwia człowieka ciekawe co jeszcze odkryją. Innym przypadkiem jest dwugłowy zaskroniec, o znalezieniu którego informowano w sierpniu. Niejadowitego węża o dwóch głowach zlokalizowano w okolicach Gdańska. W amerykańskim stanie Wirginia opisywano przypadek dwugłowego mokasyna miedziogłowca, u którego jedna z głów była bardziej rozwinięta. Podczas polowania obydwie głowy rywalizowały o ofiarę.

Klaudia

Jeden tu, drugi tam

Każdy lubi wakacje, kojarzą nam się z ciepłem, odpoczynkiem i wyjazdami – często za granicę. Kiedy przychodzi wrzesień, czas na naukę, zdarza nam się zatęsknić za wyjazdami. A co jeśli można połączyć wyjazdy za granicę z nauką? Wyjeżdżając na wymianę międzynarodową można poznać nową kulturę, język i zwyczaje.

Ofertę takiej wymiany ma wiele organizacji, między innymi YFU – youth for understanding (młodzież po zrozumieniu). YFU organizuje wyjazdy dla osób od 15 do 25 lat do 35 państw, takich jak USA, Włochy, Indie czy Serbia lub Estonia. Dzięki takiej wymianie można zyskać kompetencje międzykulturowe, zaawansowaną znajomość jednego lub nawet dwóch języków obcych oraz lepsze przystosowanie do przyszłej pracy.

„Host families”

Podczas takiego wyjazdu mieszka się u rodziny goszczącej w danym kraju, osoby decydujące się na przyjęcie osoby z wymiany muszą spełnić kilka warunków takich jak m.in. możliwość zapewnienia miejsca do odpoczynku i nauki dla ucznia. Warunki ma nie tylko rodzina goszcząca, ale także uczeń, który powinien dostosować się do panujących zasad w danym domu oraz udzielać się w życiu domowym. Ze względu na to, że rodziny goszczące czynią to non – profit i zazwyczaj decydują się na przyjęcie ucznia w celu poznania nowej kultury i zwyczajów, więc najlepiej by było mieć z taką rodziną kontakt. Z rodzicami goszczącymi porozumiewać się można po angielsku lub językiem używanym w danym kraju, więc znajomość dwóch języków nie jest wymagana.

Wyjazdy na wyjeździe

Uczestnicząc w tym programie nie tylko uczęszcza się do szkoły i uczestniczy w życiu społecznym i rodzinnym, YFU oferuje też wycieczki podczas trwania wymiany, dzięki czemu oprócz codziennego życia danej narodowości można poznać historię i architekturę wybranego państwa. Dodatkowo jest możliwość wyboru czasu trwania wyjazdu, najczęstsze są roczne wyjazdy, ale w ofercie jest możliwość wyjazdu na semestr trymestr i na wyjazd krótkoterminowy.

Rekrutacja

Osoby chętne do programu muszą przejść rekrutację. Pierwszym krokiem do zgłoszenia się jest wypełnienie wstępnego formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie YFU. Po rozpoczęciu rekrutacji na podany adres mailowy przyjdzie bardziej szczegółowy formularz zgłoszeniowy. Jeśli rekrutacja już trwa jest możliwość pobrania takiego formularza ze strony. Taki formularz zawiera m.in. kwestionariusz osobowy, wykaz ocen, opinię wychowawcy, zaświadczenie lekarskie i zgodę rodziców. Po wypełnieniu i wysłaniu takiego formularza dostaje się zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną. Jej głównym celem jest poznanie ucznia, upewnienie się, że jest w stanie sobie poradzić w nowym otoczeniu z zupełnie nowymi ludźmi i sprawdzenie umiejętności językowych - czy są na komunikatywnym poziomie.

Zazwyczaj takie rozmowy są przeprowadzane w większych grupach osób, które wysłały swoje zgłoszenia w podobnym czasie. Po 14 dniach wysyłany jest mail z informacją zakwalifikowania się lub nie. Jeśli się udało, to przesyłane są dokumenty do podpisania i taka osoba oficjalnie staje się uczestnikiem programu YFU.

Cena

Jak każdy wyjazd taka wymiana kosztuje, w zależności od typu, czasu trwania i miejsca te ceny się bardzo różnią – jest to od ok.4900 zł do 11000 zł

Seminaria YFU

Podczas wymiany są organizowane międzynarodowe seminaria - kilkudniowe warsztaty lub wykłady. Uczestniczą w nich uczniowie z różnych stron świata co umożliwia poznanie nowych osób. Takie seminaria odbywają się: jedno przed – aby móc przygotować się do wyjazdu, jedno po – żeby podzielić się swoimi przeżyciami i trzy w trakcie wyjazdu – generalnie polegające na ustanowieniu sobie celów i samorealizacji

Wymiana międzynarodowa nie jest czymś bardzo skomplikowanym, jest wiele organizacji takich jak YFU . Tu opisany jest to po prostu jeden z przykładów. Tak naprawdę, aby się tam dostać potrzebna jest komunikatywna umiejętność posługiwania się językiem i dobra średnia, oczywiście potrzebne są też fundusze, które są do zorganizowania. Osoby po ukończeniu wymiany mówią płynnie w jednym lub dwóch językach, są bardziej samodzielne i mają poszerzone horyzonty, co jest bardzo pomocne w życiu.

Ewa



Kanapa, kocyk i dobry film czyli sposób na długie jesienne wieczory.

Przyszedł już czas na chłodne, jesienne wieczory. Kolorowe liście opadły z drzew, jednak stres i przemęczenie nas nie opuszczają. Każdy potrzebuje chwili relaksu i czasu dla siebie. Jedni wolą wyjść na spacer z rodziną, inni samemu, a może z psem. Są też osoby, które chłodnym, jesiennym wieczorem preferują relaks w domu. Formy takiego relaksu mogą być różne. Jeśli chodzi o nastrój w domu lub pokoju, polecam zapalić pięknie pachnące świece, które wytworzą odpowiedni klimat i „zrobią świetną robotę”. Herbaty jesienią, jak i zimą, to tak zwany must have. Jest to czas na eksperymentowanie ze smakami i rodzajami tego pysznego, ciepłego napoju.

A ubiór? Dresy i ciepłe, mięciutkie skarpetki, to idealne połączenie. Jeśli już naprawdę chcemy wykorzystać wolne chwile, to wzięcie kocyka i termoformy jest dobrym pomysłem. A teraz czas na gwiazdy wieczoru (pomijając oczywiście przepyszne smakołyki) - książki, seriale oraz filmy. Osobiście uważam, że na pewno każdy lubi chociaż jedną z tych rzeczy. Gatunki książek to bardzo obszerny temat, tak samo jest z filmami. Ja pragnę zaproponować tobie drogi czytelniku kilka znanych i lubianych wśród nastolatków seriali, które towarzyszyłyby ci wieczorami.

1. **The Vampire Diaries (Pamiętniki wampirów)**- serial, który rozpoczął się w 2009 r. Pomimo tego, że obchodził już swoje dziesięciolecie powstania, to nadal cieszy się ogromną popularnością. Jest to serial fantastyczny, który opowiada historię pewnej dziewczyny i dwóch braci Salvatore-wampirów. Jest to tylko ogólny opis, który często odrzuca sceptycznie nastawione osoby, ale serial ten ma naprawdę dużą wartość. Można to dostrzec w tym, że ma on aż 8 długich sezonów oraz dwa spin-offy (The originals, Legacies), które opowiadają o dalszych pokoleniach i rodzinach nadprzyrodzonych postaci.

2. **Stranger things**- jest to serial fantastyczny, wykonany w stylu lat 80-tych. Opowiada o grupie przyjaciół, którzy walczą z nadprzyrodzoną siłą, która grozi ich miasteczku. Pojawia się tam też tajemnicza dziewczynka z interesującą historią i nadludzką mocą. Jest to serial bardzo przyjemny, z ciekawym nastrojem oraz fabułą.

Ostatnim serialem jaki polecam, mimo że mogłabym wymieniać bez końca, jest:

1. **The 100**- opowiada on o tym jak promieniowanie wyniszczyło cywilizację na planecie. Ocalała populacja żyje na statku kosmicznym. Pewnego dnia jednak, w celu kolonizacji, na Ziemię zostaje wysłana setka nastoletnich przestępców. Wszystkie sezony opowiadają bardzo interesującą i rozbudowaną historię próby przetrwania na ziemi.

Mam nadzieję, że tym artykułem zachęciłam was do tego sposobu miłego spędzania czasu w chłodne wieczory i że zaintrygowani skorzystacie z moich trzech serialowych propozycji

Klaudia

Zapraszam do kina

W następnych trzech miesiącach szykuje się wiele interesujących premier. Przedstawię tutaj kilka moim zdaniem najciekawszych propozycji. Zapraszam do kina, przed nami długie wieczory, zmiana czasu sprzyja temu, by wygodnie usiąść w sali kinowej, najlepiej w towarzystwie przyjaciół i zafundować sobie relaks z domieszką kultury :)

● **Doktor Sen (15 listopada)** - kontynuacja horroru Lśnienie z 1977 roku, którego reżyserem jest Mike Flanagan. W produkcji możemy zobaczyć między innymi Evana McGregora. Film opowiada historię dorosłego już bohatera Lśnienia Danny'ego Torrenca, który spotyka dziewczynkę z podobnymi do niego zdolnościami. Stara się ją chronić przed kultem o nazwie Prawdziwy Węzeł, którego członkowie polują na dzieci z niesamowitymi zdolnościami, aby zachować nieśmiertelność.

● **Proceder (15 listopada)** - polski film reżyserstwa Michała Węgrzyna opowiadający prawdziwą historię polskiego rapera Tomasza Chady-chłopaka z blokowisk, z duszą poety i darem szybkiego wpadania w kłopoty. Prawdziwy i szczerzy do bólu raper ginie w nieznanym okolicznościach zostawiając kochającą dziewczynę i zszokowanych fanów. W roli Chady zobaczymy Piotra Witkowskiego.

● **Kraina Lodu 2 (premiera 22 listopada)** - film animowany produkcji Walt Disney Animation Studios i Walt Disney Pictures. Jest to sequel filmu Kraina Lodu w 2013 roku którego reżyserami są Chris Buck i Jennifer Lee. Głosu bohaterom podkładać będą między innymi Idina Menzel oraz Kristen Bell. Nieznana jest jeszcze dokładna fabuła filmu ale na youtube można już oglądać zwiastuny tej produkcji. Wiemy z nich już, że Elsa i Anna będą musiały wyruszyć w niezwykłą podróż do nieznannej krainy. 22 listopada dowiemy się także czy moc Elsy wystarczy by uratować świat oraz co ukrywali rodzice przed siostrami.

● **Terminator: Mroczne przeznaczenie (premiera 8 listopada)** - amerykański film fantastycznonaukowy w reżyserii Tima Millera. Jest to szósty pełnometrażowy film z serii Terminator i pierwszy od 28 lat produkowany przez twórcę serii - Jamesa Camerona. W produkcji będziemy mogli niezmiennie zobaczyć Arnolda Schwarzeneggera a muzykę do filmu skomponuje Junkie XL. Dokładna fabuła nie jest znana tak jak w przypadku Krainy Lodu 2 lecz dostępne są już zwiastuny, z których możemy dowiedzieć się paru ciekawostek między innymi, że główną bohaterką jest nowa postać - Grace. Jest ona zmodyfikowaną kobietą, która zostaje wysłana w przeszłość przez ruch oporu.

● **Le Mans'66 (22 listopada)** - film opowiadający prawdziwą historię amerykańskiego projektanta samochodów Carrolla Shelby'ego i nieustraszonego brytyjskiego kierowcy Kena Milesa. Panowie podejmują wyzwanie pokonania samochodów ekipy Ferrari w 24 godzinnym wyścigu Le Mans. Producentem jest 20th Century Fox a reżyserem James Mangold. Główne role zagrają nagrodzeni Oscarami Matt Damon oraz Christian Bale

● **Gwiezdne wojny:Skywalker. Odroczenie (premiera 19 grudnia)** - amerykański film z gatunku space opera w reżyserii J.J. Abramsa. Jest to dziewiąta część sagi Gwiezdne Wojny i zapowiadana jako ostatnia z głównego cyklu filmu. Główną rolę będą odgrywać tak jak w poprzedniej części Daisy Ridley, John Boyega oraz Adam Driver. Ze zwiastunów możemy się dowiedzieć, że członkowie organizacji Oporu ponownie staną do walki z Najwyższym Porządkiem.

Ola

Przepustka na Euro

Świat piłki nożnej

Piłka nożna to bezwzględnie jeden z najpopularniejszych sportów współczesnego świata. Dyscyplina ta, bez wątpienia podbija coraz licznější ilość naszych serc, dając nam przy tym ogromną ilość wrażeń. Wraz ze zwiększeniem się popularności tego sportu ci najlepsi z najlepszych, zdobywając bezkompromisową adorację ze strony kibiców, zyskali przy tym nie małe uznanie. W naszym kraju też można dostrzec te perełki sportu, które zdobywają wielkie wyróżnienia. Takie nazwiska jak Lewandowski, Błaszczykowski czy Piątek są znane nie tylko Polakom, ale i fanom futbolu na całym świecie..

Ostatnio zaczęły się eliminacje do jednej z najważniejszych imprez tego sezonu Euro 2020. Czwartkowego wieczoru dokładniej dnia 10.10 2019 r. mogliśmy zobaczyć dobry mecz z udziałem naszych rodaków, mimo dobrej gry nasuwa się dużo pytań. Czy damy radę wyjść z grupy? Czy jako kibice zdołamy jeszcze lepiej zmotywować drużynę? Czy przezwycięzymy niemoc i bezbarwną grę, jaka ostatnio towarzyszyła naszej kadrze? Czy sami gracze dadzą radę sobie z presją, jaka na nich ciąży? Pytań jest wiele a odpowiedzi jeszcze mniej.

Przypomnijmy, nasza kadra ostatnio nie cieszy się zbytnią sławą. Związane jest to przede wszystkim ze stylem gry naszych piłkarzy, niemocą w ataku mimo posiadania w składzie takich asów jak Lewandowski, Piątek czy Zieliński, dość chaotyczną i czasami wręcz nieudolną obroną i kiepską grą na środku. Sukcesy widoczne na papierze w konfrontacji z jakością gry nie napawają optymizmem i wywołują dużą falę krytyki. Ta krytyka czy niestosowne komentarze nie są zbyt dobrą formą motywacji zawodników, wręcz przeciwnie tylko podcinają im skrzydła zwłaszcza tym najmłodszym, którzy dopiero co rozpoczęli swoją przygodę ze światem piłki nożnej. Oczywiście muszę się zgodzić ze stwierdzeniem że krytyka jest dobra. Ale tylko taka, która nam w jakiś sposób pomoże a nie ta, która tylko nas zniechęci. Kto nie chciałby usłyszeć tych kilku słów pochwały zamiast ciągłych negatywnych komentarzy. Moim zdaniem raczej większość z nas chciałaby być doceniona za ciężką pracę i tak jest w przypadku naszych dzielnych sportowców.

Łotwa kontra Polska. Wyrównana walka?

Powróćmy do wspomnianego czwartkowego meczu w którym Polska rywalizowała z Łotwą na stadionie Daugava w Rydze – stolicy Łotwy. Nasza reprezentacja wygrała mecz z wielką klasą 3-0.. **Po zdobyciu dwóch bramek zespół Brzęczka wyraźnie wyhamował, a gra przypominała tę z wrześniowych meczów eliminacyjnych, za które drużyna była mocno krytykowana. Brakowało w naszej postawie przyspieszenia, elementu zaskoczenia rywala. - pisze portal sport.pl** Starcie z Łotwą- najslabszą drużyną w grupie G było jedynie rozgrzewką dla naszych piłkarzy, ale niestety zadowala jedynie wynik. Wygrana bowiem zawsze jest jakimś pozytywem. Nasi rywale nie mieli zbyt wielu okazji do zdobycia gola czy nawet rozpoczęcia natarcia na naszą bramkę. To dzięki polskiej obronie m.in. K.Glikowi czy J..Bednarkowi nie mówiąc już o bramkarzu W. Szczęsnym. Nie pokazali oni jednak w pełni swoich możliwości.

Musimy szybko strzelić jedną bramkę i później będzie łatwiej, ale najpierw trzeba to zrobić- mówił Kamil Glik na konferencji prasowej. No i zrobili. Po nie pełnym kwadransie Polska już prowadziła 2-0 a ostatnią bramkę w 76 minucie zdobył nasz napastnik – Robert Lewandowski.

Warto wspomnieć, że to on właśnie strzelił te wszystkie gole najpierw z asystą K. Grosickiego a następnie z asystą Sebastiana Szymańskiego. Trener polskiej drużyny Jerzy Brzęczek się wypowiedział na ten temat po meczu:

-Myślę, że niekiedy trzeba troszeczkę czasu. Cieszę się, że Robert strzelił dzisiaj trzy bramki, ale dla mnie było jasne, że w końcu będzie je strzelał - powiedział przed kamerami TVP Sport selekcjoner reprezentacji Polski Jerzy Brzęczek.

Do tego, co się dzisiaj wydarzyło, musimy podejść ze spokojem. Było dużo ciekawych i dobrych momentów, ale będziemy również analizować nasze błędy - zapewnił 48-latek. I miał rację, mimo że polska zwyciężyła było także kilka taktycznych błędów, które popełnili piłkarze. **- Dla nas najważniejsze jest zwycięstwo i trzy punkty bez straty bramki. Myślę, że ten mecz bardzo się ułożył, ale gdzieś od 25 minuty przestaliśmy po części realizować ustawienie taktyczne, przez co w końcówce pierwszej połowy nasi przeciwnicy mieli kilka okazji, ale nie potrafili tego wykorzystać** - podsumował spotkanie Brzęczek.

Macedonia a Polska kto jest lepszym graczem? Emocje przed meczem i komentarze po.

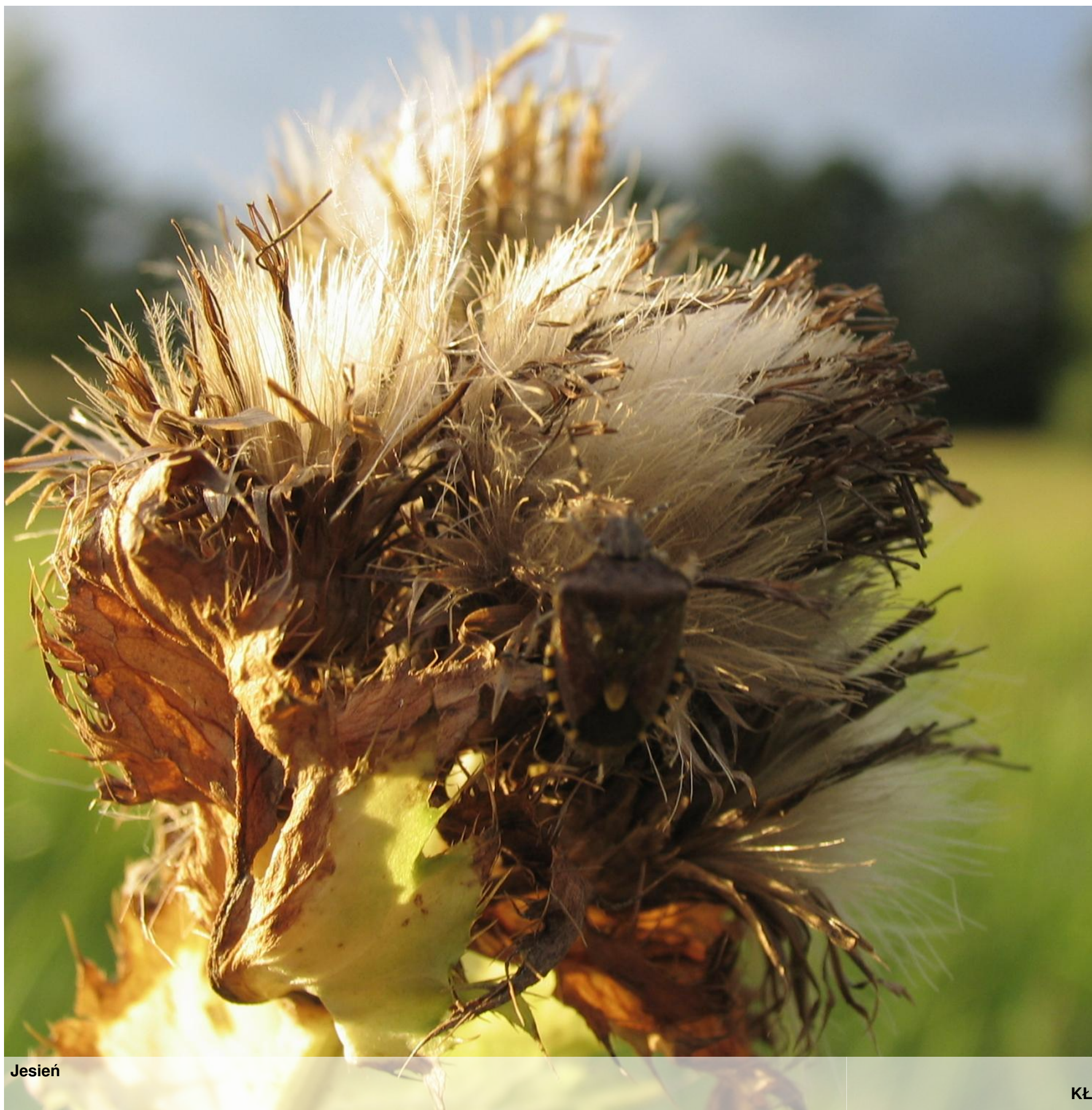
Polacy nie mieli chwili na odpoczynek, gdyż już w niedzielę 13 października grali następny mecz z Macedonią Północną. O tej drużynie mówiło się że nie ma szans na wygraną, lecz to tylko pozory. Polska aby awansować do mistrzostw Europy musiała w niedzielny wieczór pokonać Macedończyków

-[...] To niewygodny rywal. Pamiętamy mecz u nich, ich defensywa była agresywna, w środku pola też mieli kilku piłkarzy, którzy potrafią pograć. Wszystko zależy jednak od nas, na co im pozwolimy. Mam nadzieję, że występując u siebie, wróci styl, który od dłuższego czasu prezentowaliśmy-skuteczność, akcje i spokój ich rozgrywania - powiedział Lewandowski

Wygraliśmy. Polska reprezentacja w niedzielny wieczór pokonała Macedonię Północną 2:0. Mecz odbył się na Stadionie Narodowym w Warszawie. 19 punktów wywalczonych w ośmiu meczach wystarczyło, by na dwie kolejki przed końcem eliminacji Biało - Czerwoni cieszyli się z awansu.

Po raz czwarty w historii nasi piłkarze wystąpią na mistrzostwach Europy. Ten mecz mógł się podobać. Oprócz skuteczności, powrócił styl gry, na który wszyscy ostatnio narzekali. Awans już mamy zapewniony, teraz trzeba szlifować formę, wyeliminować błędy i wierzyć w zwycięstwa, bo przecież sam awans, to nie to samo co wygrana, dla kibiców, to dopiero pierwszy krok w dobrym kierunku.

Ola



Jesień

KŁ