



PEWNIAK

NUMER 29 / GRUDZIEŃ 2016 r.



W numerze:

Tematy miesiąca

- Mikołajki
- Najlepsi z najlepszych
- Ekologiczna biblioteka
- Kanadyjscy żołnierze w łobeskim liceum
- Uthane połowinki
- Szkolny Klub Wolontariusza
- W co gramy?
- Mikołaje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łobzie
- Jasełka szkolne 2016
- Szkolna bożonarodzeniowa tradycja

Stale rubryki

Kącik hotelarzy

- Świąteczne stoły pięknie nakryte
- Profesjonalizm w zawodzie

Rubryka matematyka

- Niezwykła wstęga Möbiusa
- Wieże Hanoi

Nie(obcy) język polski

- Istota Bożego Narodzenia
- Męka twórcza
- Magia świąt
- Święta w telefonie
- Moda na czytanie

Einfach(es) Deutsch

- Święta w Niemczech

Labirynt zawodów

- Wywiad z nauczycielką przedszkola

Aktualności sportowe

- Siatkarze nadal niepokonani
- Siatkarska zabawa w świątecznym nastroju
- Wojewódzka Licealiada w badmintonie
- Szachowe zmagania w Szczecinie

Rozmaitości

- 140 lat tradycji hodowli koni na Ziemi Łobeskiej

Szkola bez wagarów

- Złota karta
- Jak jeść w święta, żeby się nie przejeść?



www.zslobez.pl

Kanadyjczycy w szkole



Jasełka 2016



Nasi stypendyści



Mikołajki na sportowo





Grudzień dla wielu ludzi jest jednym z najbardziej magicznych miesięcy w roku. To czas odpoczynku, śpiewania kolęd, przeżywania świąt, spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Wraz ze zbliżającym się Bożym Narodzeniem publikujemy kolejny numer „Pewniaka”. Znajdziecie w nim tradycyjnie informacje o tym, co dzieło się w szkole w grudniu, ale też wiele artykułów o świątach.



***Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych
radością i miłością
niosących spokój i odpoczynek,
Nowego Roku 2017 spełniającego
wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary,
szczęścia i powodzenia życzy
Redakcja „Pewniaka”***



Mikołajki

W dniach 8-9 grudnia w naszej szkole obchodziliśmy mikołajki. Mimo że jesteśmy już starsi, czekaliśmy na te dni z niecierpliwością, ponieważ każdy z nas uwielbia przedświąteczną atmosferę. Na korytarzu szkolnym, przy pięknie udekorowanej choince, pojawił się Mikołaj, w czerwonym ubraniu, z długą brodą. Uczniowie wraz z nauczycielami i pracownikami szkoły zakładali czerwone czapki i wspólnie z Mikołajem pozowali do zdjęć, które robił pan Jarosław Rudnicki. Nastrój umilały piosenki świąteczne i całość tworzyła wspaniały, bożonarodzeniowy klimat. Taki miły akcent spowodował, że wszyscy mieli udany dzień.

W tym czasie, z inicjatywy „Pewniaka”, nasza szkoła wzięła udział w akcji „Wylosuj Anioła”, która polegała na napisaniu kartek do dzieci z oddziału onkologicznego. Każdy mógł zostać Aniołem Stróżem chorego dziecka, które przebywa długi czas w szpitalu. Wystarczyło przygotować kartkę i określić, czy ma trafić do chłopca czy dziewczynki. W środku miały znajdować się życzenia i ciepłe słowa, aby adresat, chociaż na chwilę, mógł oderwać się od swojej sytuacji (choroby, lęku, bólu i niepewności). Oprócz życzeń można było również umieścić swoje dane kontaktowe, ponieważ zdarza się, że dzieci chcą nawiązać kontakt. Jak widać w naszej szkole nie brakuje osób o dobrym sercu. Nawet tak mały gest wystarczy do tego, żeby wywołać uśmiech na twarzy chorego dziecka.



Malwina Michna, kl. 2a LO



WYDAWCA: Zespół Szkół im. T. Kościuszki w Łobzie

**Zespół redakcyjny: Marlena Danyłczak, Malwina Michna, Sylwia Kowalczyk,
Dawid Kamiński, Gabriela Prygiel**

Foto: Jarosław Rudnicki, Magdalena Cerkaska

Rysunek: Krzysztof Afeltowicz, Natalia Kościukiewicz

Opiekunowie: Anna Boguszevska-Wąsowicz, Renata Schmidt, Barbara Król

Gazeta w nakładzie 20 szt. / dostępna na stronie: www.zslobez.pl

Najlepsi z najlepszych

20 grudnia w Sali Rycerskiej Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego spotkali się na uroczystej gali stypendyści Prezesa Rady Ministrów za rok szkolny 2015/2016. Takie stypendium dostają uczniowie, którzy otrzymali promocję z wyróżnieniem, uzyskując przy tym najwyższą w danej szkole średnią ocen. Nagroda może być również przyznana za szczególne uzdolnienia - w co najmniej jednej dziedzinie wiedzy. Otrzymać ją może tylko jeden uczeń z danej szkoły kończącej się maturą.

Wśród 184 wyróżnionych za wybitne osiągnięcia z województwa zachodniopomorskiego znalazły się również dwie uczennice Zespołu Szkół im. T. Kościuszki w Łobzie. Tym niezwykle prestiżowym stypendium zostały nagrodzone: Aleksandra Włodarz (kl. 3a LO) i Klaudia Odej (kl. 2A TZ). Warto wspomnieć, że Ola otrzymała ten zaszczytny tytuł - Stypendysty Prezesa Rady Ministrów - już po raz drugi.

Dziewczyny pojechały odebrać dyplomy z rąk Wojewody Zachodniopomorskiego pana Krzysztofa Kozłowskiego i Zachodniopomorskiego Kuratora Oświaty pani Magdaleny Zarębskiej-Kuleszy pod opieką wicedyrektora szkoły - pana Zbigniewa Szymanka. W ramach nagrody za ubiegłoroczne wyniki w nauce, uczennice otrzymały nagrodę pieniężną, która podzielona jest na dwa semestry. Stypendia to nie tylko gratyfikacja materialna. To wyróżnienie, które daje uczniom wiarę, że sukces można osiągnąć bez względu na lokalizację szkoły i miejsce zamieszkania.

Całość uroczystości została podsumowana koncertem w wykonaniu kwartetu smyczkowego z Zespołu Szkół Muzycznych im. Feliksa Nowowiejskiego w Szczecinie. Po uroczystej gali uczniowie wymienili się doświadczeniami ze swymi rówieśnikami. Była też okazja do pamiątkowego zdjęcia. To wspaniałe wyróżnienie dla młodych osób, które naukę stawiają na pierwszym miejscu, są świadome jej wartości i już teraz dbają o swoją przyszłość. Warto poświęcić czas na naukę i walczyć o takie wyróżnienie.

Klaudia Odej, kl. 2A TZ





Ekologiczna biblioteka

Od 1 do 2 grudnia nauczycielki Zespołu Szkół, Renata Schmidt i Agnieszka Rutkowska, uczestniczyły w Berlinie w konferencji dla nauczycieli, edukatorów, przedstawicieli organizacji społecznych i środowisk akademickich pn. „Ekologiczna biblioteka w budce w kontekście kształcenia zawodowego i obywatelskiego ze szczególnym uwzględnieniem Partnerstwa Odry”. Spotkanie odbyło się w ramach projektu „Ekologiczna biblioteka w budce w ramach Partnerstwa Odry” sponsorowanego przez Kancelarię Senatu Berlina.

„Nachhaltigen BücherboXX” to projekt kształcenia zawodowego łączący wiele zawodów przy pracy nad renowacją i przebudową dawnych, nieczynnych już budek telefonicznych na biblioteczki uliczne. Uczniowie doskonalą swoje kwalifikacje zawodowe oraz kompetencje społeczne. Współpraca wspiera także wzajemne zrozumienie, szczególnie w przypadku łączenia w pracy kompetencji różnych zawodów. Celem tego projektu jest popularyzacja czytelnictwa, ochrony środowiska oraz energii odnawialnej.

Wszystko zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju. Pod uwagę bierze się nie tylko względy środowiskowe, ale także aspekty kulturalne oraz współpracę z przyszłymi użytkownikami ulicznych biblioteczek i propagowanie idei czytelnictwa i „bookcrossingu”.

W czasie dwudniowej konferencji nauczycielki zapoznały się z systemem kształcenia zawodowego w Niemczech. Zwiedziły szkołę Peter-Lenné-Schule uczącą w takich zawodach jak ogrodnik, architekt krajobrazu. W czasie spotkania osoby realizujące projekt „Nachhaltigen Bücherbo XX” podzieliły się z uczestnikami swoimi doświadczeniami. W części warsztatowej wypracowane zostały również propozycje dalszego rozwoju niemiecko-polskiej kooperacji w kontekście kształcenia zawodowego ze szczególnym uwzględnieniem biblioteki w budce lub innych projektów w ramach Partnerstwa Odry.

Renata Schmidt, doradca zawodowy



Kanadyjscy żołnierze w łobeskim liceum

8 grudnia Zespół Szkół im. T. Kościuszki gościł trzech kanadyjskich żołnierzy pełniących misję w ramach akcji „Operation Reassurance” w Drawsku Pomorskim. Do naszej szkoły przybyli: kapitan Ward Lentz, kapral Pouya Alialibar oraz plutonowy Mark Grzywacz. Panowie przeprowadzili w trzech klasach zajęcia z uczniami naszego liceum.

W niezwykle interesujący sposób zaprezentowali swój kraj - Kanadę. Pokazali specyfikę służby w armii, umożliwili poznanie sprzętu, z którym na co dzień mają do czynienia (była to zdaniem uczniów najciekawsza część prezentacji). Żołnierze byli jednocześnie bardzo otwarci w stosunku do uczniów i nauczycieli. Odpowiadali na wszelkie, nawet najbardziej dociekliwe pytania, dotyczące ich pracy, życia w Kanadzie i pobytu w Polsce. Z prywatnej rozmowy z gośćmi dowiedziałem się, że bardzo podobało im się w murach naszej szkoły i że chcieliby jeszcze kilka razy spotkać się z naszymi uczniami, proponując inne, równie ciekawe zajęcia.

Nauka języków obcych poprzez bezpośredni kontakt z kulturą i ludźmi danego obszaru językowego to najlepsza metoda, aby przełamać bariery językowe, poszerzyć słownictwo i nabrać pewności siebie w mówieniu. Mam nadzieję, że współpraca z żołnierzami armii kanadyjskiej będzie się rozwijać.

Robert Jaremkó, nauczyciel języka angielskiego



Udane połowinki

10 grudnia był szczególnie ważny dla klas drugich. Tego dnia odbyły się w Tarnowie połowinki. Drugoklasiści bawili się razem z osobami towarzyszącymi. Wszyscy pięknie ubrani wyglądali wyjątkowo i zjawiskowo.

Zanim rozpoczęły się tańce, każda klasa zrobiła sobie zdjęcie na pamiątkę, a następnie Dj Kapi włączył muzykę. Ten dzień był także wyjątkowy dla dwóch osób, które obchodziły urodziny. Pierwszej osobie wypadały 10 grudnia, więc postanowiliśmy zaśpiewać „Sto lat”. Druga osoba miała urodziny następnego dnia, więc równo o północy zaśpiewaliśmy ponownie „Sto lat”. Obie osoby były bardzo zaskoczone i szczęśliwe, że nie zapomnieliśmy o ich urodzinach.



Cała impreza zaczęła się o 19:00 a skończyła o 02:00. Bawiliśmy się świetnie, więc czas szybko minął. Na zakończenie połówek zatańczyliśmy wspólny taniec, a następnie pojechaliśmy do domu. Po weekendzie zapytałam w szkole kolegów i koleżanki, jak im się podobały połowinki. Wszyscy wspominali je bardzo dobrze, mówiąc, że cudownie się bawili i teraz czekają na wspólną imprezę, tym razem na studniówkę. Z ciekawości zapytałam również, o której zaczęli się przygotowywać na imprezę. Dziewczyny odpowiadały, że o 14:00, a chłopcy o 17:00. Zarówno efekty przygotowania dziewczyn, jak i chłopaków, były widoczne.

Dominika Kowalczuk, kl. 2a LO



Regionalne
Centrum Wolontariatu

*Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest,
nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.
(Jan Paweł II)*

Szkolny Klub Wolontariusza

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza obchodzony 5 grudnia stał się przyczynkiem do propagowania idei wolontariatu i dyskusji na temat jego istoty. W naszej szkole również miało miejsce takie spotkanie. W piątek 9 grudnia klasy 1B, 3A TZ i 1b LO uczestniczyły w prelekcji księdza Łukasza, p. Doroty Kotwickiej i p. Bożeny Kordyl. Po obejrzeniu prezentacji multimedialnej uczniowie dyskutowali, zgłaszali swoje propozycje pracy w SKW oraz przemyslenia na temat bezinteresownej pomocy i płynących z tego korzyści duchowych. Ksiądz Łukasz ciekawie opowiadał o swoich doświadczeniach w wolontariacie młodzieżowym w Stargardzie. Panie Kordyl i Kotwicka omówiły tegoroczne działania SKW z Zespołu Szkół. Jednym z najważniejszych była akcja pomocy Bartkowi.

Pani Alicja wraz z mężem Marianem są rodziną zastępczą dla chorego na nowotwór złośliwy dwunastoletniego Bartka. Rodzina znalazła się w trudnej sytuacji finansowej, ponieważ chłopiec jest leczony na chłoniaka limfoblastycznego. To trudna i rozłożona w czasie kuracja. Bartek bardzo dużo przeżył. Miał przeszczep serca i z tego powodu musiał przyjmować leki zapobiegające odrzutowi. Prawdopodobnie przez nie zachorował na nowotwór złośliwy. Dzisiaj stan chłopca jest bardzo ciężki. Postanowiliśmy pomóc Bartkowi i jego rodzinie.

Uczniowie Zespołu Szkół wraz z nauczycielami włączyli się do akcji pomocy. Zebrali artykuły niezbędne do codziennego życia oraz pieniądze w wysokości 1 078,00 zł. W akcji uczestniczyły klasy: 1a, 2a, 2b i 3a LO oraz 4A TZ.

Wszystkim bardzo dziękujemy. W tym pięknym przedświątecznym czasie ważne jest, aby przypominać sobie i innym, że „Człowiek to brzmi dumnie”.

Dorota Kotwicka, opiekun wolontariatu



W co gramy?

Gry planszowe przeżywają w ostatnim czasie rozkwit - grają mali i duzi, młodszy i starsi, grają znajomi, grają całe rodziny. Wśród uczniów naszej szkoły jest też wielu entuzjastów takiej formy spędzania wolnego czasu. Na pomysł zorganizowania spotkania fanów gier planszowych wpadła nasza wychowawczyni pani Agnieszka Rutkowska, a my z chęcią się na to zgodziliśmy. I tak przygotowaliśmy „Wieczór gier planszowych”, który okazał się świetnym pomysłem na ciekawe spędzenie popołudnia.

W czwartek 8 grudnia do szkoły przyszło ok. 30 miłośników gier planszowych: uczniowie naszej szkoły oraz dzieci z Domu Dziecka w Łobzie. Uczestnicy zabawy przynieśli swoje gry, dzięki czemu mogliśmy nauczyć się grać w wiele różnych gier oraz dowiedzieć się, w jakie gry grają nasze koleżanki i koledzy w swoich domach. Mielśmy okazję spróbować swoich sił w takich grach, jak np. „Gra w życie”, „Munchkin”, „Monopoly”. Nieznajomość gier w niczym nie przeszkadzała, gdyż każdy właściciel gry cierpliwie wyjaśniał jej zasady.

Było wspaniale. Przez ponad 3 godziny graliśmy podzieleni na 4-5-osobowe mieszane grupy. Rywalizacja była zacięta, bo przecież każdy chciał wygrać. Naszą zabawę umiliły przekąski: chipsy, ciasteczka i napoje. Dobrze, że nie było już nikogo w szkole, bo zachowywaliśmy się dość głośno i wesoło. Już teraz nie możemy się doczekać kolejnego takiego spotkania.



Paulina Plewa, kl. 1a LO

Mikołaje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łobzie

14 grudnia klasa 1b LO wraz z wychowawczynią p. Bożeną Kordyl udała się z wizytą do Środowiskowego Domu Samopomocy, mieszczącego się przy ul. Hanki Sawickiej. Celem odwiedzin było obdarowanie podopiecznych mikołajkową słodką paczką, którą przygotowali uczniowie Zespołu Szkół im. T. Kościuszki w Łobzie. Przywitano nas bardzo ciepło. Kiedy wszyscy razem usiedli, Mikołaj i Śnieżynka wręczyli prezent oraz powiedzieli kilka miłych słów o świętach. Podopieczni bardzo się ucieszyli, ponieważ na ich twarzach pojawił się uśmiech.

Aby uświetnić spotkanie, nasze licealistki, Patrycja i Paulina, zaśpiewały kilka przepięknych pasteralek. Wszyscy byli zachwyceni. Wiele osób się wzruszyło. Później role się odwróciły. Zamiast słuchać kołęd, śpiewaliśmy je razem. Na ścianie wyświetliliśmy słowa, aby każdy miał możliwość kołędowania, nawet jeśli nie znał wszystkich zwrotek. Podopieczni śpiewali do mikrofonu i aż trudno było ich od niego oderwać! To osoby tryskające radością, które cieszą się z najmniejszych rzeczy. Powinniśmy brać z nich przykład i doceniać to, co mamy.

Niestety, wszystko co dobre kiedyś się kończy. Musieliśmy wracać na lekcje. Na zakończenie spotkania zrobiliśmy kilka wspólnych zdjęć. Złożyliśmy sobie życzenia, po czym udaliśmy się do szkoły. Wyszliśmy bardzo zadowoleni. Radość z obdarowywania innych i widok ich szczęścia to coś wspaniałego. Myślę, że warto częściej organizować takie akcje. To naprawdę cudowne uczucie - wydać kilka złotych na słodycze i mieć satysfakcję, że tak niewielki gest powoduje czyjąś radość.

Julia Popiela, kl. 1b LO



Jasełka szkolne 2016



Szkolna bożonarodzeniowa tradycja

21 grudnia odbył się w naszej szkole bożonarodzeniowy koncert. Zespół muzyczny w składzie: Magda Kowalińska (wokal), Weronika Grekowicz (perkusja), Patrycja Olejnik (gitara), Aleksandra Mazur (instrumenty klawiszowe), Robert Jaremko (gitara i wokal) zagrał i zaśpiewał angielskie bożonarodzeniowe piosenki oraz tradycyjne polskie kolędy. Młodzież Zespołu Szkół aktywnie włączyła się do wspólnego śpiewania, tworząc niepowtarzalną świąteczną atmosferę.

Zwyczaj szkolnego kolędowania trwa w naszej szkole już od wielu lat. Myślę, że warto pielęgnować takie tradycje i obiecuję, że w przyszłym roku podobny koncert na pewno się odbędzie. Pragnę podziękować członkom zespołu, naszym uczennicom i gimnazjalistkom z Łobza, bo to dzięki ich inicjatywie i zaangażowaniu mogliśmy na chwilę poczuć świąteczną atmosferę.

Robert Jaremko, nauczyciel języka angielskiego





Świąteczne stoły pięknie nakryte

W piątkowy grudniowy dzień (16 grudnia) odbył się szkolny konkurs „Stół bożonarodzeniowy pięknie nakryty”. Jest to konkurs organizowany od kilku lat w Zespole Szkół i skierowany do uczniów kształcących się w zawodzie technik hotelarstwa. Cel konkursu to przede wszystkim rozwijanie zainteresowań związanych ze sztuką pięknego nakrywania stołu. Organizatorem są nauczycielki przedmiotów zawodowych hotelarskich.

W tym roku rywalizowały ze sobą dwie klasy: 2A i 3A TZ. Uczniowie z wielkim zaangażowaniem, elegancją i smakiem przygotowali stoły konkursowe, dbając o najmniejsze detale. Komisja konkursowa - panie Joanna Krzywańska, Anna Rabiejewska i Renata Schmidt, nie miała łatwego zadania. Ocenie poddano pomysłowość, kompozycję, estetykę, poprawność ułożenia zastawy stołowej i nasze starania. Mimo przedświątecznej atmosfery to była zacięta walka o wygraną. Niestety, pierwsze miejsce jest tylko jedno. Konkurs zdominowały uczennice klasy drugiej, które zajęły podium. Najlepiej wykonany stół należał do Marty Ludwikowskiej, Natalii Bartnickiej oraz Dagmary Dylon. Drugie miejsce przypadło Karolinie Gajewskiej, Klaudii Taborskiej i Dominice Chmurze. Mój zespół (Natalia Lisowska, Klaudia Ludwikowska, Magdalena Lisik) zajął trzecie miejsce. Autorki najpiękniej nakrytych stołów bożonarodzeniowych otrzymały dyplomy i słodki upominek. Nagrody wręczyła pani dyrektor Jolanta Manowiec, która była zachwycona ręcznie robionymi ozdobami świątecznymi. Nie omieszkala jednak zdradzić nam kilka swoich pomysłów na tegoroczne dekoracje, które goszczą w jej domu.

Wszystkim udzielił się świąteczny nastrój, a zabawa była przednia, więc zachęcam do wzięcia udziału w tym konkursie w przyszłym roku.

Magdalena Lisik, kl. 2A TZ



Profesjonalizm w zawodzie

Z inicjatywy Kuratorium Oświaty w Szczecinie 7 grudnia w naszym Zespole Szkół odbyło się spotkanie informacyjne z dyrektorami szkół i organami prowadzącymi szkoły w powiatach łobeskim i gryfickim na temat reformy edukacji. Przy organizacji tego przedsięwzięcia nie mogło zabraknąć młodzieży kształcącej się w zawodzie technik hotelarstwa.

Jeszcze przed spotkaniem starannie przygotowaliśmy stoły. W dniu konferencji cztery uczennice z klasy 2A TZ witały gości i zajmowały się ich obsługą. Przyszłe hotelarki miały możliwość zaprezentowania swoich umiejętności zawodowych. Bezpośredni kontakt z gośćmi wymagał od nas wysokiej kultury osobistej, pozytywnego nastawienia do ludzi oraz łatwości komunikowania się. Ważne były też życzliwość i uprzejmość.

Cieszy fakt, że wiele zaproszonych osób było pod wrażeniem naszego profesjonalizmu.

Marta Ludwikowska i Klaudia Taborska, kl. 2A TZ





Niezwykła wstęga Möbiusa

Sklejając pasek papieru, otrzymujemy powierzchnię boczną walca. Gdy jednak przed sklejeniem jeden z jego końców obrócimy o 180° , uzyskamy powierzchnię o niezwykłych matematycznych własnościach - tzw. wstęgę Möbiusa. Obiekt ten po raz pierwszy został opisany w 1858 r. przez niemieckiego matematyka Augusta Ferdynanda Möbiusa i stąd wstęga wzięła swoją nazwę.

Jej najważniejszą własnością jest jednostronność. Dwa dowolne punkty na jej powierzchni można połączyć ciągłą linią, nie przecinając brzegów, co nie byłoby możliwe w przypadku zwykłego sklejonego paska papieru. Ponadto, jeśli przetniemy wstęgę Möbiusa wzdłuż linii środkowej, zamiast, jak mogłoby się wydawać, dwóch mniejszych obiektów, otrzymamy tylko jedną wstęgę! Na dodatek obrysowując brzeg wstęgi, można się przekonać, że ma ona tylko jedną krawędź. Nie dość, że jest to powierzchnia jednostronna, to okazuje się, że ma tylko jeden brzeg! Jest to zapętlona linia zamknięta.

Mogłoby się wydawać, że taki obiekt matematyczny nie ma w życiu codziennym żadnego zastosowania. Nic bardziej mylnego! Wstęgę Möbiusa można znaleźć m.in. w logo firmy Renault, w symbolu recyklingu, czy na belgijskim znaczku pocztowym (symbol Beneluksu). Elementy wstęgi Möbiusa spotkamy też w narciarskich skokach akrobatycznych - w czasie tzw. „koziołka Möbiusa” ciało skoczka kreśli fragment tej powierzchni. Istnieją również książki sklejone w kształt wstęgi, które nie mają ani końca, ani początku.

Zachęcam do wykonania kilku ciekawych doświadczeń ze wstęgą Möbiusa:

- ✓ Co się stanie, jeśli wstęga Möbiusa zostanie rozcięta wzdłuż linii narysowanej w odległości $\frac{1}{3}$ od brzegu? Jaki obiekt matematyczny powstanie?
- ✓ Co powstanie, jeśli pasek papieru przed sklejeniem obrócimy o 360° ?
- ✓ Co się stanie, jeśli zrobimy dwa równoległe cięcia wzdłuż wstęgi?
- ✓ Zrobmy nacięcie w pasku, z którego skleimy wstęgę Möbiusa. Przewlecmy przez rozcięcie jeden koniec paska przed sklejeniem. Teraz kończymy rozcinanie paska. Co się stało?



Natalia Kościukiewicz, kl. 2a LO



Wieża Hanoi

Mamy krążki (lub pierścienie kołowe) o różnych średnicach ułożone na sobie od największego do najmniejszego i umieszczone na pierwszym z trzech słupków. Problem polega na zbudowaniu na trzecim słupku, z zachowaniem pierwotnego kształtu, wieży składającej się z kolistych krążków, przy czym nie wolno kłaść krążka o większej średnicy na mniejszy ani przekładać kilku jednocześnie.

Zagadka Wież Hanoi powstała najprawdopodobniej w Azji Wschodniej w XIX wieku, a na Zachód została sprowadzona przez francuskiego matematyka Édouarda Lucasa w 1883 r. Szybko zyskała ogromną popularność, dlatego w sklepach zaczęto sprzedawać zestaw umożliwiający jej rozwiązanie: pięć krążków ułożonych w odpowiedni sposób na jednym z trzech słupków. Do zestawu dołączano legendę.

W świątyni w Hanoi pod kopułą zaznaczającą środek świata znajduje się płytka z brązu, na której umocowane są diamentowe igły. Na jednej z nich, w momencie stworzenia świata, Bóg umieścił 64 krążki ze szczerzego złota, z których największy leży na płytce z brązu, a pozostałe jeden na drugim malejąco - od największego do najmniejszego. We dnie i w nocy bez przerwy kapłani przekładają krążki z jednej igły na drugą, przestrzegając praw Brahma, zgodnie z którymi mogą brać tylko jeden krążek na raz i kłaść go tylko na płytce lub na krążku o większej średnicy. Gdy wszystkie krążki zostaną przełożone, wieża, świątynia i bramini rozsypią się w proch i nastąpi koniec świata.

Przy założeniu, że przełożenie jednego krążka trwa 1s, całkowity czas potrzebny na przeniesienie n krążków można wyliczyć ze wzoru: $2^n - 1$. Podstawiając 64 w miejsce zmiennej n , otrzymamy liczbę $2^{64} - 1$, która ma aż 20 cyfr. Blisko 18 i pół trylionu sekund to aż 584 miliardy lat, czyli około 47 razy więcej od wieku Wszechświata.

Polecam zmierzyć z się z popularną łamigłówką i spróbować rozwiązać ją w $2^5 - 1 = 31$ ruchach na stronie: <http://zylla.wipos.p.lodz.pl/games/hanoi5p.html>.

Natalia Kościukiewicz, kl. 2a LO

Istota Bożego Narodzenia



Ku mojej ogromnej radości małymi krokami zbliża się zima. Nie żebym była ogromną fanką tej pory roku, ale jednak plasuje się ona na wyższym miejscu niż znienawidzona przeze mnie jesień. Co więcej to najbardziej magiczny okres ze względu na święta Bożego Narodzenia. Już w listopadzie, tuż po Wszystkich Świętych zaczęły do sklepów „wchodzić” bożonarodzeniowe gadżety, czekoladowe mikołaje, zabawki itp. Na każdym kroku jesteśmy atakowani gwiazdkową tandetą. Mam wrażenie, że im jestem starsza, tym mniej mnie to bawi.

Od kilku lat nie ubieram choinki, skończyły się też wyjazdy do babci, a i prezenty nie dają tyle frajdy, od kiedy nie wierzę w świętego Mikołaja. Jednak, mimo że usilnie wszystkim wmawiam, że już nie jestem fanką tego okresu, to łapię się na tym, że po cichu odliczam sobie dni do 24 grudnia. Nie ze względu na to, że jest to czas wolny od szkoły. Po prostu dojrzałam do tego, żeby zrozumieć istotę Bożego Narodzenia. Uświadomiłam sobie, że nie cieszyłam się najbardziej z prezentów czekających pod choinką, lecz z możliwości spędzenia tego czasu z rodziną. Cały rok spieszymy się, nie wiadomo dokąd i po co, zapominając przez to o naszych najbliższych, a grudzień pozwala nam zwolnić oraz znaleźć chwilę dla siebie. Czy może być coś piękniejszego niż wieczór przy barszczu z uszkami w gronie tych, których kochamy? Dla mnie nie, dlatego smuci mnie fakt, iż tak wiele osób spędza ten czas samotnie w szpitalu, domu opieki czy domu dziecka.

W Polsce jest bardzo dużo organizacji, które pomagają takim ludziom. Wystarczy tylko chcieć się zaangażować. Jako dzieci chcieliśmy spotkać świętego Mikołaja wkradającego się przez komin, a co jeśli to my byśmy się nim stali? Każda pomoc jest mile widziana. Możemy po prostu przebrać się za świętego Mikołaja i z naszymi kolegami umilić najmłodszemu pobyt w domu dziecka, czytając im bajki, czy wręczając łakocie. Nie są do tego potrzebne ogromne nakłady pieniężne, wystarczą chęci, a pomysł sam przyjdzie. Starsze osoby także potrzebują miłości, a niestety bardzo często są pozostawione przez swoje dzieci. Nikt ich nie odwiedza, a pragną tylko trochę uwagi. Jak my byśmy się czuli bez rodziny w ten ważny dzień? Każdy z nas może odmienić wigilijny wieczór osoby samotnej, zwyczajnie ją odwiedzając. Jeśli jednak nie mamy na tyle odwagi, możemy po prostu zrezygnować kilka razy z jakiejś zbędnej przyjemności i przygotować komuś prawdziwą świąteczną kolację.

Ale samotność to nie jedyny problem bożonarodzeniowy. Czasami los skazuje człowieka na coś o wiele gorszego. Niektórzy mają bliskich, z którymi mogliby spędzić święta, ale nie pozwala im na to choroba. Co prawda nie mamy mocy, która przywraca zdrowie, ale istnieją inne sposoby wsparcia. Moja klasa w tym roku zdecydowała się zrezygnować z prezentów na rzecz chorego chłopca. Każdy z nas stał się więc takim małym świętym Mikołajem. Mówiąc bardzo szczerze, czuję się lepiej ze świadomością, że choć w najmniejszym stopniu przyczyniam się do powrotu Bartusia ze szpitala. Co ciekawe, chyba nie tylko mnie to tak podnosi na duchu. Moi koledzy z klasy znani są z tego, że nigdy na nic nie wpłacają pieniędzy w terminie. Ale chyba wstąpił w nich duch świąteczny, ponieważ odzew na pomoc dla chłopca był niespodziewany i w tydzień większość z nas zmobilizowała się do wpłat.

Apeluję do wszystkich, żeby dać coś od siebie w te święta i zobaczyć, jakie to wspaniałe uczucie. Może się powtórzyć, ale naprawdę liczą się tylko zapal i pomysł. Rodzice wpajali mi od najmłodszych lat, że dawanie jest lepsze od brania. Teraz ich rozumiem.

Marlena Danylczak, kl. 3a LO



Tydzień przed świętami uczniowie klasy 1a liceum pisali opowiadania, w których pojawiły się związki frazeologiczne o rodowodzie mitologicznym. Zobaczcie, czy byli kreatywni.

Męka twórcza

Mogła winić tylko siebie i dobrze o tym wiedziała. Miała cały tydzień, ale wieczór przed terminem oddania pracy jest najlepszy, żeby zacząć, prawda? Próbuje opanować panikę, uruchomiła komputer, czekając na przyływ weny twórczej. Usiadła na podłodze, położyła laptopa na kolanach i wstała, gdyż nie pamiętała tematu opowiadania. Odszukała zeszyt i przekłęta w myślach, gdyż temat był dowolny. - No nie, co to w ogóle znaczy „dowolny”? Przecież, kiedy mówią ci, że masz napisać, o czym chcesz, tak naprawdę nie mówią ci nic - zaczęła narzekać w myślach. - Dobra, nie panikuj, skup się i napisz to szybko, masz jutro pracę klasową i nawet nie

zaczęłaś się uczyć. - Spojrzała na zegarek - 20:00 - i bez wahania poszła zrobić sobie duży kubek kawy. Groźba otrzymania jutro dwóch jedynek wisiała nad nią jak miecz Damoklesa, uznała więc, że musi pracować szybko.

Otworzyła Worda, włączyła ulubioną muzykę i zaczęła patrzeć na ekran laptopa z rosnącym poczuciem beznadziei. Nie chodzi o to, że nie lubi pisać. Uwielbia, wydanie kiedyś książki jest nawet jakimś odległym celem i marzeniem. Wena ma jednak chimeryczny charakter. Obraża się i odchodzi w najmniej przewidywanych momentach, jak na przykład test gimnazjalny, a wraca najczęściej w środku nocy lub matematyki. - A co, gdybym napisała historię miłosną? Są dość proste, mogę użyć kliszowych rozwiązań, idealnie! - Wzięła głęboki wdech i zaczęła pisać:

Chyba zostało nam niewiele czasu - powiedziała nerwowo dziewczyna, zerkając na niebo. Tomek spojrział na telefon. - 8% - zauważył - no cóż, nie potrzebujemy więcej. - Drżącymi rękami otworzył album i puścił „My heart will go on”.

- Co ty robisz? Marnujesz baterię - zauważyła słabym głosem.

- Zamknij się i zatańcz ze mną - wyszeptał chłopak, wyciągając do niej rękę. Laura otarła dyskretnie łzy, uśmiechnęła się i wstała. Objęła go i zaczęli tańczyć wolno i zupełnie nie w rytm.

- Skąd masz ją w albumie? Myślałam, że jej nie cierpisz.

- Skłamałam.

- Wiesz, chciałam podziękować ci za ... - zaczęła mówić.

- Przestań. Nie żegnaj się ze mną. Niedługo znów się zobaczymy - przerwał, starając się opanować drżenie głosu i zaczął nucić: „You're here, there's nothing I fear”. Nagle usłyszeli głośny trzask. Mocno się do siebie przytulili i szybko zamknęli oczy...

- Nie, nie, nie! Co za bełkot - powiedziała, jednym ruchem kasując cały plik. - Skup się, marnujesz czas. Najwyraźniej nie nadaję się do pisania romansów. Ale w sumie znam niewiele dobrych książek tego gatunku - zaczęła rozmyślanie. - Potrzebuję czegoś prostego, ale treściwego i żeby było w miarę „ogarnięte”. Mogę wykorzystać własne przeżycia, lekko je ubarwić i napisać o „jakże ciężkim” życiu licealisty. Po raz kolejny rozpoczęła pisanie:

Wstała. Opuszczając łóżko, już marzyła o momencie, w którym będzie mogła do niego wrócić. Znowu nieprzygotowana do szkoły i życia. Myśląc, że jutro się ogarnie, zaczęła nerwowo szykować się do wyjścia. Była nieprzytomna, bo siedziała do późnej nocy, robiąc bzdury, o których nawet już nie pamięta. - Potrzebuję dużo kawy - pomyślała dziewczyna, zapelniając kubek ambrozją. Wyszyła z domu i skierowała kroki w stronę szkoły. Ta sama monotonna droga, te same twarze, to samo poczucie beznadziejności. Nie była to stabilizacja, o jakiej marzyła. - To w sumie moja wina, nie stać mnie na nic oprócz narzekania i wymagania - przyszło jej do głowy - o nie! Narzekam nawet na to, że za dużo narzekam. - Mijała właśnie piekarnię, kiedy usłyszała...

- Dobra, to się nie uda. Chyba przedobrzyłam. Ta dziewczyna ciągle narzeka. I o czym to niby będzie? Przemyślenia zupełnie nieinteresującej osoby - dziewczyna zaczęła tracić ducha. Wtem poczuła, jakby zobaczyła nić Ariadny. - Może napisać opowiadanie o dziewczynie, która nie może napisać opowiadania? Wow, jestem genialna. Przecięłam węzeł gordyjski ostrzem mojej ignorancji i lenistwa. - Poszła zrobić sobie kolejną kawę i usiadła do pracy. Pisała z łatwością, odwołując się do własnych doświadczeń, ubarwiając niektóre fragmenty i dodając swojemu „procesowi twórczemu” oglądy. - Mam to, w końcu! - pomyślała z triumfem, drukując pracę. Zrobiła inne lekcje i poszła spać.

W dniu oddania prac czuła się trochę niepewnie. Wiedziała, że poszła na łatwiznę. Otrzymałaby pracę, bała się na nią spojrzeć. - Spokojnie, to tylko ocena - skarciła się w duchu i odwróciła kartkę. - Hm, 3+, nie jest źle - zauważyła. Wkrótce zapomniała o temacie opowiadania, o czym było i jaką ocenę dostała, ale męki Tantalą tamtego wieczoru, kiedy próbowała je napisać, pozostaną z nią być może na zawsze.

Maja Buksa, kl. 1a LO

Magia świąt

Otworzyłam drzwi, weszłam do domu i odłożyłam plecak. Mamę zastałam w salonie. Stała z posępną miną, trzymając w dłoni telefon. Pewnie przed chwilą z kimś rozmawiała.

- Co się stało? - spytałam, rozpinając kurtkę.

- Ciocia Mirka przyjeżdża na święta - westchnęła. Uśmiech momentalnie zniknął z mojej twarzy. Wiedziałam, co się szykuje. Ciotka Mirka jest chodzącą puszką Pandory. Jej obecność nie mogła wróżyć nic dobrego.

Nadeszła Wigilia. Tata kończył nakrywać do stołu, mama krzątała się w kuchni, dopinając wszystko na ostatni guzik, a moje siostry starały się uratować choinkę przed kotem. Ja zalegałam na kanapie, oglądając to wszystko jakby z daleka. Czułam się, jakbym miała na sobie szyszak Hadesa. Pasowało mi to.

Nagle rozległo się pukanie do drzwi. Tata rzucił się z zamiarem otwarcia, ale nie zdążył. Otworzyła je postać w długim czarnym płaszczu, o marsowej minie i bazylijszkowym wzroku.

- Niech będzie pochwalony, droga rodzinko! - krzyknęła, a wszyscy dookoła zamarli. Nawet kot wydawał się dostać argusowych oczu.

- Witaj, Mireczko! - mama biegła w jej stronę, wyciągając ramiona. Wszyscy zaczęli się witać i przekrzykiwać. Panowała świąteczna atmosfera, ale to była tylko cisza przed burzą. Powoli zasiadaliśmy do stołu. Niecierpliwie patrzyłam na stół pełen jedzenia. Szczególną ochotę miałam na pieczeń mamy, która była prawdziwą ambrozją. Zająłam krzesło między ciocią Mirką i mamą. Czułam się, jakbym tkwiła między Scyllą i Charybdą. Zaczęło się ucztovatanie i pierwsze problemy. Ciotka jest zatwardziałą wegetarianką i jabłkiem niezgody okazała się oczywiście pyszna pieczeń mamy.



- Nie pozwolę, abyście jedli naszych przyjaciół! Członkowie mojej rodziny nie są barbarzyńcami! - wrzeszczała, wstając z krzesła.

- Uspokój się, kobieto! - tata próbował zapanować nad sytuacją. - Przecież to tylko pieczeń! Dwa lata temu sama ją robiłaś! - Mama też postanowiła się włączyć do dyskusji. I tak wyglądało każde spotkanie rodzinne, na którym pojawiała się ciotka Mirka. Nie miałam ochoty dłużej tego słuchać. Kłótnia była jak szata Dejaniry. Na szczęście sprzeczka zakończyła się, gdy do drzwi

zadzwonili kolędnicy.

Pierwszy dzień świąt nie był spokojniejszy. Ciocia miała problem z białą kielbasą i napojami, które „zawierają za dużo chemii i cukru”. Aby uniknąć dalszych nieprzyjemności, razem z siostrami pozbyłyśmy się etykiet ze wszystkich obecnych w domu przetworzonych produktów. To okazało się genialnym posunięciem, bo ciotka nie miała się do czego przyczepić. Ostatni dzień świąt minął spokojnie, bo nasz gość wrócił do domu.

Boże Narodzenie było zwariowane, ale mimo wszystko kocham swoją rodzinę. W przyszłym roku nie będziemy mieć żadnych niespodziewanych gości, co mnie bardzo cieszy. Chimeryczny charakter mojej cioci przerósł nas wszystkich, szczególnie mamę, która jest tak wyczerpana, że ostatni tydzień roku spędzi najprawdopodobniej w objęciach Morfeusza.

Oliwia Łozowska, kl. 1a LO

Święta w telefonie

Tego, co wydarzyło się 24 grudnia, nie zapomnę do końca życia. Święty Mikołaj wedle różnych legend i baśni w okresie Bożego Narodzenia rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Jak co roku, całą rodziną czekaliśmy, aż pojawi się pierwsza gwiazda na niebie. Był to znak do rozpoczęcia wieczerzy oraz rozpakowania prezentów Białobrodego. Tegoroczne święta wyglądały jednak inaczej niż zwykle. Po uroczystej kolacji wszyscy usiedliśmy przed pięknie przystrojoną choinką. Był to magiczny czas oczekiwania, aż Mikołaj precyzyjnie się przez komin i zostawi grzecznym dzieciom wymarzone upominki.

Minęła już 24:32, a Święty nadal nie zawitał do naszego domu. Widząc smutek i rozczarowanie na twarzach najmłodszych członków rodziny, postanowiłam znaleźć przyczynę nieobecności Mikołaja w te święta. Wsiadłam do wehikułu czasu i przeniosłam się na ulicę Arctic Circle 96930 w Laponii. Siedziba Białobrodego zawsze była kojarzona z rogiem obfitości. Elfy w pocie czoła pracowały nad stworzeniem zabawki dla każdego dziecka na świecie. Ich szpiczaste uszy zawsze trzęsły się z radości i podekscytowania w związku ze zbliżającymi się świętami. Mimo niewielkich rozmiarów potrafiły stworzyć prawdziwą magię świąt. Co roku na początku grudnia składałam listę życzeń dzieci na prezenty. Czytając każde marzenie maluchów, elfy cieszyły się tak bardzo, że aż ich dzwoneczki przy czerwonych strojach dzwoniły z euforią. Nad pracą tych małych, pomocnych stworzeń czuwał św. Mikołaj wraz z Panią Mikołajową. Pilnowali, aby każdy chochlik miał przydzielone zadanie oraz radośnie podśpiewywali świąteczne piosenki. Zapakowane i gotowe do rozdania prezenty elfy wrzucały do dużego



worka w saniach Mikołaja. Wór był często tak duży, że pomocnicy byli zmuszeni wchodzić po drabinie, aby spakować wszystkie niespodzianki. Moja tegoroczna wizyta wyglądała jednak inaczej niż zawsze...

Worek na prezenty był pusty. Sanie Świętego w okresie Bożego Narodzenia były zawsze przygotowywane - dokładnie malowane oraz polerowane - w tym roku spoczywała na nich gruba warstwa kurzu. W sali produkcyjnej nie było żywej istoty. Maszyny do pakowania prezentów wyglądały jak nieużywane od roku. W miejscu, gdzie zawsze stała przystrojona choinka, został tylko szkielet, stłuczone bombki i niedziałające lampki.

Nie słyszałam nawet świątecznych piosenek, które kiedyś wprawiały każdego w magiczny nastrój świąt. Kiedy podążałam długim korytarzem w stronę biura Mikołaja, coraz bardziej ogarniał mnie paniczny strach. Po drodze mijałam poszarpane i brudne stroje elfów. Każdą ścianę pokrywały pajęczyny. Dawniej Pani Mikołajowa nie zgodziłaby się, żeby pracownia Świętego wyglądała jak stajnia Augiasza. Kiedy doszłam do końca korytarza, zobaczyłam coś, co przerosło moje najgorsze wyobrażenia. Najpierw ujrzałam Białobrodego. Trzymał w ręku najnowszego iPhone'a 7. Długie wpatrywanie się w mały ekran sprawiło, że jego oczy i powieki były opuchnięte, zmęczone oraz przekrwione. Siedział na kanapie przed telewizorem, a obok niego leżała żona. Na kolanach trzymała laptopa i przeglądała najnowsze posty na Facebook'u. Na podłodze leżały elfy i wysyłały wiadomości na Messengerze. Każdy chochlik korzystał z tabletu albo smartfona. Niektóre elfiki robiły zdjęcia i dodawały je na portale społecznościowe. Wszyscy byli tak zajęci technologią, że nawet nie zauważyli mojej obecności. Postanowiłam zadać pytanie:

- Dlaczego Mikołaju w tym roku nie odwiedziłeś grzecznych dzieci?

- A co dzisiaj za dzień? - zapytał Święty z ironią.

- 24 grudnia - odpowiedziałam, zachowując olimpijski spokój.

Wszyscy nagle oderwali się od telefonów, komputerów i tabletów. Zdali sobie sprawę, że technologia zawładnęła ich czasem. Elfy spojrzały na siebie i zaczęły szlochać. Pani Mikołajowa w ciszy opuściła biuro. Mikołaj, którego co roku wyczekują dzieci na święta, tylko spojrzał na mnie smutnymi oczami.

Na szczęście szybko powróciłam do swojej Itaki. Nie mogłam dłużej patrzeć na taką bezradność i nieodpowiedzialność. Modne gadżety okazały się koniem trojańskim nowoczesnej technologii. Mam nadzieję, że Mikołaj i jego pomocnicy nie zapomną przynajmniej o następnych świątach.

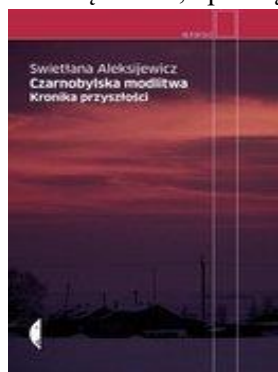


Gabriela Prygiel, kl. 1a LO



Moda na czytanie

„Czarnobylska modlitwa. Kronika przyszłości” to kolejny reportaż napisany przez Swietlanę Aleksijewicz, laureatkę literackiej Nagrody Nobla. W swoich książkach Aleksijewicz opisuje pomijaną w oficjalnym nurcie historię ZSRR, np. rolę kobiet w armii czy życie codzienne po upadku komunizmu.



W reportażu „Czarnobylska modlitwa” autorka przedstawia okoliczności katastrofy w Czarnobylu, relacje ludzi nadal mieszkających w skażonej strefie - żon strażaków, dziennikarzy (pracujących wtedy nad tą sprawą) oraz osób zmuszonych do opuszczenia domu. Aleksijewicz uwzględnia punkt widzenia nie tylko zwykłych ludzi, ale też m.in. jednego z założycieli i prezesa fundacji „Dzieciom Czarnobyla” oraz posła do parlamentu Białorusi. Zauważa również mechanizmy radzenia sobie z takim kryzysem w ówczesnym kraju, otoczkę całego wydarzenia oraz jego odbiór w Związku Radzieckim.

Poznając historię i przeżycia pojedynczych osób, mamy szansę zrozumieć ogrom tragedii. Nie ma jednego, obiektywnego opisu wydarzenia historycznego, składa się ono zawsze z tysięcy indywidualnych historii. W niektóre z nich trudno uwierzyć, są tak wstrząsające. Interesującym problemem jest również to, co ludzie pamiętają po tak długim czasie (pewien mężczyzna nadal wspomina psa, którego musiał zabić i wciąż go żałuje). W reportażu poruszona zostaje też kwestia przekształcenia wioski Prypeć w atrakcję turystyczną. Autorka stawia pytanie, na ile ludzie mają prawo do zwiedzania takich miejsc, a na ile jest to bezczeszczenie pamięci ofiar tragicznego wypadku? To pytanie, na które nie można udzielić jednoznacznej odpowiedzi.

Reportaż jest godny polecenia. Czytając, poznałam nie tylko historię wybuchu reaktora, ale przede wszystkim historie ludzi zmuszonych żyć z konsekwencjami tej tragedii.

Maja Buksa, kl. 1a LO



Święta w Niemczech

Weihnachten in Deutschland

Die Vorweihnachtszeit Weihnachten ist für die Deutschen das wichtigste Fest des Jahres, an dem die ganze Familie zusammenkommt. Die Vorweihnachtszeit entspricht den vier Wochen vor dem heiligen Abend und beginnt mit dem ersten Advent, dem ersten Sonntag im Dezember. Die Wohnung

wird weihnachtlich mit Tannenzweigen, Weihnachtsschmuck und Kerzen dekoriert. Auf dem Tisch wird der Adventskranz, ein Kranz aus Tannenzweigen mit vier Kerzen, aufgestellt. An jedem Sonntag im Advent wird eine Kerze angezündet. Die Kinder bekommen einen Adventskalender, an dem sich 24 Türen oder kleine Säckchen befinden. jeden Tag bis Weihnachten dürfen die Kinder ein Türchen oder Säckchen öffnen. In der Adventszeit schreiben die Kinder außerdem ihren Wunschzettel für Weihnachten.

Nikolaus

Die Weihnachtszeit bietet den Kindern aber noch mehr „aufregendes“: Am Abend des 5.12. stellen die Kinder ihre frischgeputzten Stiefel vor die Tür oder vor den Kamin und warten auf den heiligen Nikolaus, der in der Nacht die Stiefel mit Süßigkeiten und Früchten füllt. In einigen Gegenden wird der Nikolaus noch von Knecht Ruprecht begleitet, der mit seiner Rute unartige Kinder bestraft.

Weihnachten

Spätestens an den Tagen vor Heiligabend wird der *Christbaum* (oder auch Weihnachtsbaum) geschmückt. Die Tradition stammt etwas aus dem 17. Jahrhundert. Als Baum wird eine Tanne oder Fichte ausgewählt, die als immergrüner Baum ein Zeichen für Leben und Hoffnung. Der Baum wird je nach Geschmack mit Kerzen, Christbaumkugeln, Lametta oder Holzspielzeug geschmückt. Traditionell wurde der Baum auch mit Äpfeln und Süßigkeiten behangen. Unter dem Christbaum wird eine *Krippe* aufgestellt, d.h. ein kleiner aus Holz nachgebildeter Stall, in dem das neugeborene Jesuskind mit seinen Eltern, den Hirten und den Tieren liegt. In Deutschland ist die Variation an Krippen sehr groß. In Kirchen werden auch große Krippen aufgebaut. Am Heiligabend wird die Weihnachtsgeschichte vorgelesen oder aber von Kindern in der Kirche aufgeführt. Auch wenn viele Deutsche nicht mehr regelmäßig in die Kirche gehen, gehen sie meist doch noch an diesem einen Tag, um nach einem langen Jahr Ruhe zu finden und die weihnachtliche Stimmung zu genießen. Meist fällt auch erst mit dem Kirchgang der Stress der vielen Weihnachtsvorbereitungen und –einkäufe ab.

Am Abend isst man im Kreise der Familie und tauscht die *Geschenke* aus. Für Kinder schließt man jedoch oft das Wohnzimmer zunächst ab und lässt sie erst hinein, wenn die Kerzen am Baum entzündet und die Geschenke aufgebaut sind. Denn die Geschenke für die Kinder werden vom Christkind oder vom Weihnachtsmann gebracht.

Oliwia Łozowska i Joanna Dąbał, kl.1a LO

Wortschatz (Słownictwo):

- die Vorweihnachtszeit – sezon świąteczny
- der Nikolaus – Mikołaj (przychodzi 6 grudnia)
- das Weihnachten – Boże Narodzenie
- der Christbaum - choinka
- der Heiligabend - wigilia
- die Krippe - szopka
- die Tannenzweigen – gałęzie jodły
- der Weihnachtsschmuck – ozdoby choinkowe
- die Kerzen - świece
- der Weihnachtsbaum - choinka
- die Hoffnung - nadzieja
- das Holzspielzeug – drewniane zabawki
- die Weihnachtsvorbereitungen – przygotowania świąteczne
- die Weihnachtsgeschichte - kolęda
- die Geschenke – prezenty
- der Weihnachtsmann – Mikołaj (przychodzi 24 grudnia)
- Knecht Ruprecht - straszyciel



Wywiad z nauczycielką przedszkola, panią Bogusławą Kościukiewicz



Dlaczego wybrała Pani taki, a nie inny zawód?

Bogusława Kościukiewicz: Odkąd tylko pamiętam, marzyłam, o zawodzie nauczyciela. Już jako dziecko bardzo często bawiłam się w szkołę, w której zawsze pełniłam taką funkcję. Potem jednak stwierdziłam, że dzieci przedszkolne są wdzięczniejsze i sympatyczniejsze niż te szkolne, tym bardziej, że właśnie z takimi miałam stały kontakt. Lubiłam z nimi rozmawiać i bawić się. Wtedy właśnie narodził się pomysł zostania nauczycielką w przedszkolu. Te plany się ziściły.

Czy pamięta Pani pierwsze dni pracy?

Bogusława Kościukiewicz: Przerażenie i strach w oczach! Dwoje dzieci, którymi zajmowałam się wcześniej, to nie dwadzieścia pięć

w grupie przedszkolnej! Pamiętam, że pierwszego dnia pracy, a było to 1 lutego 1983 r., stanęłam na środku sali i nie wiedziałam, w jaki sposób mówić do tej grupy. Z każdym dniem jednak było coraz lepiej i tak to trwa do dzisiaj. W tym momencie nie przeraża mnie nawet czterdziestoosobowa grupa trzylatków.

Czy Pani zdaniem przedszkole jest potrzebne w wychowaniu dziecka? Jaka jest jego rola?

Bogusława Kościukiewicz: Tak, przedszkole jest bardzo potrzebne, przede wszystkim dlatego, że dzieci uczą się wielu rzeczy, z którymi rodzice sobie nie zawsze radzą, np. dzieci nie chcą w domu sprzątać, a w przedszkolu nie mają z tym żadnego problemu. Podobnie jest z samodzielnością. W przedszkolu robią wszystko same lub z niewielką pomocą nauczyciela, natomiast w domu są wyręczane przez rodziców. Ponadto nawiązują kontakty, przyjaźnie z innymi dziećmi, uspołecniają się i rozwijają intelektualnie, ruchowo, społecznie. Przedszkole pełni funkcję opiekuńczo-wychowawczą-dydaktyczną.

Czy praca Panią satysfakcjonuje?

Bogusława Kościukiewicz: Oczywiście! Przecież 34-letni staż pracy o czymś świadczy! Gdybym teraz miała możliwość ponownego wyboru zawodu, pozostałabym przy moim obecnym. Po prostu lubię to, co robię.

Czy w Pani karierze zawodowej była grupa dzieci, która szczególnie zapadła w pamięć?

Bogusława Kościukiewicz: Tak, na początku mojej pracy. Grupa dzieci, które bardzo chętnie występowały w teatrzykach, rewelacyjnie odgrywając swoje role. Aż do dziś pamiętam głos Ani w roli Kozuchy - Kłamczuchy, która mówiła w sposób charakterystyczny dla kozy i nie wstydziła się obecności oraz reakcji widowni. Z kolei Marcin fantastycznie grał rolę księcia w „Kopciuszku”, wkładając w swój występ wiele emocji. To była aktorska grupa, z którą miałam przyjemność pracować tylko dwa lata, ale pamiętam ją do dziś i często wspominam. Pojawiały się też inne dzieci, które zapadły głęboko w moją pamięć, np. Filipek, budzący się na leżaczku i wołający: „Jaaadziaaa! Jaaadziaaa!” lub trochę niesforny Damianek (nawet, kiedy dostał reprimendę, mówił: „I tak cię kocham, królowo”).

Jakie są Pani wspomnienia z liceum?

Bogusława Kościukiewicz: Uczęszczałam do łobeskiego LO w latach 1978-1982. Uczyłam się w klasie o profilu ogólnym – same dziewczyny i tylko jeden chłopak. Moją wychowawczynią była pani Stanisława Orlińska, którą bardzo ciepło wspominam. W tym czasie mieliśmy obowiązek noszenia mundurków, które nie przypadły uczniom do gustu i często były ubierane tylko na lekcje nauczycieli, którzy przestrzegali tego przepisu. Moje licealne lata wspominam bardzo miło. Nawet teraz, kiedy przychodzę na wywiady, pamiętam dawne czasy: salę 36, ś.p. panią Wiesławę Wyszynską i jej słynny tekst: „Tak, dobrze, bardzo dobrze, dwa dodać”, czy też moją pierwszą dwójkę z biologii otrzymaną w dniu osiemnastych urodzin, albo historię i pana Zbigniewa Borkowskiego, który niezliczoną ilość razy w ciągu lekcji powtarzał słowa „a zatem”, „aczkolwiek”.

Dziękuję za rozmowę
Natalia Kościukiewicz, kl. 2a LO





Siatkarze nadal niepokonani

Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej chłopców odbył się 6 grudnia w ZSR CKP w Świdwinie. Ponieważ nasza szkolna drużyna w listopadowym turnieju pokazała się z dobrej strony, gospodarze zaprosili nas, by dokonać rewanżu.

Tym razem w zawodach wzięły udział cztery drużyny: z Tychowa, Połczyna Zdroju i Świdwina, które grały systemem każdy z każdym do dwóch wygranych setów. W pierwszym spotkaniu nasi zawodnicy spotkali się z gospodarzami. Od początku rywalizacji z kolegami ze Świdwina wiadomo, że

każdy mecz przynosi dużą dawkę emocji. Tak było i tym razem. W pierwszej fazie miejscowi grali jak z nut, wychodziło im wszystko i w pewnym momencie prowadzili już 16:8. Nasi chłopcy po chwilowej niemocy przejęli jednak inicjatywę i doprowadzili do stanu 22:23 i kiedy wydawało się, że mają już tego seta, przeciwnik się obudził i skutecznie wykorzystał nasze błędy, kończąc seta 26:24. W drugiej odsłonie zespół prowadzony przez Mateusza Gunerę osiągnął wysoką przewagę punktową, którą utrzymał do końca seta, pokonując rywali 25:15. W decydującym secie, nasi zawodnicy wykazując się większym doświadczeniem, umiejętnie wykorzystali błędy rywala i zakończyli spotkanie wynikiem 15:12.

W drugim meczu po przeciwnej stronie siatki stanęli gimnazjaliści z Tychowa dysponujący nieco słabszymi warunkami fizycznymi, które nadrabiali ambicją i ruchliwością. Od początku meczu było wiadomo, że lekceważenie gimnazjalistów może nas zgubić. Czy to zmęczenie, czy też zbyt luźne podejście do młodszych kolegów spowodowało, że mecz toczył się punkt za punkt. W końcowej fazie jeszcze raz uczniowie Zespołu Szkół w Łobzie wykazali się większym spokojem i pokonali rywala w stosunku 25:23. W drugim secie łobzianie wpadli w tzw. dołek, co skrzętnie wykorzystali uczniowie z Tychowa. Gimnazjaliści złapali wiatr w żagle i skutecznie rozbijali nasz zespół. Cała zabawa trwała do stanu 24:17 i kiedy wydawało się, że trzeba będzie rozgrywać trzeci set, w polu zagrywki stanął Remek Kubacki. Popularny w szkole „Rimel” wykazał się olimpijskim spokojem, zaczął posyłać takie piłki, że przeciwnicy kompletnie się pogubili i nie potrafili zdobyć decydującego punktu. Tego, czego nie potrafili dokonać rywale, dokonał Łukasz Zieliński, który mocnym atakiem zdobył 27. punkt i dał nam zwycięstwo.

Ostatnie spotkanie rozegraliśmy z zespołem z Połczyna Zdroju. Obie ekipy ciągle liczyły się w walce o pierwsze miejsce, dlatego też przez całe spotkanie emocje sięgały zenitu. W pierwszym secie lepsi okazali się połączynianie, wygrywając 26:24. W drugiej części nasi siatkarze zagrali skutecznie w ataku i pokonali rywali. W decydującym secie wszystko układało się po naszej myśli, aż do stanu 13:10. Od tego momentu w nasze szeregi wkradła się niepotrzebna nerwowość, którą skrzętnie wykorzystali przeciwnicy. Połączynianie mieli już piłkę meczową, lecz błąd jednego z zawodników spowodował, że nasi wrócili do gry i zwyciężyli po dramatycznej końcówce 18:16.



W klasyfikacji końcowej turnieju ZS Łobez zdobył 1. miejsce, ZSR CKP Świdwin - 2., ZSP Połczyn Zdrój - 3., a ZSG Tychowo - 4. Nasza ekipa zagrała w składzie: Mateusz Gunera, Łukasz Zieliński, Łukasz Dubicki, Remigiusz Kubacki, Mateusz Rekxa, Marcel Bułgajewski. Tuż przed świętami - 19 grudnia w Hali Sportowo-Widowiskowej w Łobzie zostanie rozegrany turniej z udziałem naszych zespołów siatkarskich dziewcząt i chłopców, na który wszystkich zapraszamy.

Mariusz Włodarz, nauczyciel wychowania fizycznego

Siatkarska zabawa w świątecznym nastroju

II Mikołajkowy Turniej piłki siatkowej chłopców i dziewcząt już za nami. W tegorocznej edycji wzięło udział sześć zespołów (ze Świdwina i Łobza), które rywalizowały w dwóch grupach, rozgrywając 19 grudnia w hali sportowo - widowiskowej w Łobzie mecze do trzech wygranych setów.

W męskiej grupie uczniowie z ZSR w Świdwinie pokonali łobeskich gimnazjalistów 3:0. Następnie nasi uczniowie zagrali ze swoimi młodszymi kolegami i stworzyli ciekawe widowisko. Młodzież gimnazjalna postawiła starszym kolegom trudne warunki, a momentami grała jak równy z równym. Mecz zakończył się zwycięstwem naszych uczniów 3:1. W finałowej rozgrywce chłopcy z Zespołu Szkół w Łobzie zmierzyli się po raz trzeci w ostatnim miesiącu z kolegami ze Świdwina. Nasi goście tym razem, dobrze zmotywowani i pragnący zmasać plamę po porażkach w Świdwinie, osiągnęli przewagę. Wygrali zdecydowanie pierwszego seta i w drugim dość długo prowadzili. W końcówce seta nasi uczniowie pozbiali się i przechylili szalę zwycięstwa na swoją stronę. W trzecim secie wyrównana walka trwała do stanu 18:18. Później inicjatywę przejęli uczniowie ze Świdwina i wygrali trzecią partię. W czwartej przewaga gości była już na tyle duża, że nie mieli problemu i zakończyli decydującego seta do 19.

W naszej drużynie (Łukasz Dubicki, Mateusz Gunera, Marcel Bułgajewski, Łukasz Zieliński i Mateusz Rekxa) zadebiutowało dwóch nowych zawodników - Kamil Bych i Jakub Zieliński. Tabela końcowa zmagania chłopców wygląda następująco: ZSR CKP Świdwin, ZS Łobez, ZSG Łobez.

W zmaganiach dziewcząt doszło do kuriozalnej sytuacji, gdyż wszystkie drużyny wygrały po jednym meczu w tym samym stosunku 3:1. Jako że sędziowie nie liczyli małych punktów, o końcowym zwycięstwie zadecydowała rozgrywka w „kamień, nożyce, papier” między kapitanami zespołów. Po dramatycznej walce pierwsze miejsce wywalczyły koleżanki ze Świdwina, a drugie przypadło gimnazjalistkom z Łobza. Nasza drużyna w składzie: Wiktoria Krystosiak, Patrycja Krystosiak, Ewelina Szpienik, Sabina Sikorska, Aleksandra Lewandowska, Klaudia Urbańska, Oliwia Iwanicka, Marcelina Łukasik i Paulina Smolarek zajęła trzecie miejsce.

Nagrody dla uczestników Mikołajkowego Turnieju ufundował Starosta Powiatu Łobeskiego pan Paweł Marek, a nad płynnym i bezpiecznym przebiegiem zawodów czuwali nauczyciele wychowania fizycznego - Ewa Łukasik i Mariusz Włodarz.

Mariusz Włodarz, nauczyciel wychowania fizycznego



Wojewódzka Licealiada w badmintonie

Po wielu latach sport badmintonowy powrócił do programu współzawodnictwa szkół ponadgimnazjalnych na szczeblu województwa, w związku z tym 13 grudnia w hali sportowej Zespołu Szkół Społecznych w odległym Szczecinku odbył się finał Wojewódzkiej Licealiady w badmintonie. Niezwykle wyczerpująca fizycznie rywalizacja 13 najlepszych szkół województwa zachodniopomorskiego rozgrywała się na czterech kortach przez cały dzień. W gronie finalistów wystąpiła drużyna chłopców Zespołu Szkół w Łobzie. Reprezentanci naszej szkoły: **Mateusz Gunera** (3a LO) i **Grzegorz Gryczak** (4A TZ) byli jednocześnie przedstawicielami powiatu łobeskiego.

Nasza męska drużyna spisała się bardzo dobrze, choć nie na medal. Ostatecznie została sklasyfikowana na IV miejscu w województwie. To miejsce, choć tuż za podium, należy jednak uznać za duży sukces. W decydującym pojedynku o III miejsce łobescy badmintoniści zostali pokonani przez drużynę ze Szczecina. Walka o brązowy medal przebiegała w dosyć dramatycznych okolicznościach. Nasi chłopcy w grze deblowej prowadzili już 10:7 i od sukcesu dzieliła ich tylko wygrana jednej lotki. Jednak w końcówce seta stracili kolejno 4 punkty, ulegając drużynie ze Szczecina 10:11.



Mateuszowi Gunerze i Grzegorzowi Gryczakowi - uczniom klas maturalnych, przekazujemy podziękowanie za sportowe zaangażowanie i godne reprezentowanie barw Zespołu Szkół w rozgrywkach Wojewódzkiej Licealiady.

Ewa Łukasik, opiekun reprezentacji

Szachowe zmagania w Szczecinie

14 grudnia odbyła się Wojewódzka Licealiada w szachach drużynowych w Szczecinie w II Liceum Ogólnokształcącym. Zgłoszonych zostało 17 drużyn. Naszą szkołę reprezentowali: Marcel Bułgajewski (1B TZ), Michał Magdalan (1B TZ), Gosia Pastwa (1b LO) i Basia Lis (1B TZ). W identycznej kolejności zajęliśmy szachownice i o 9:30 zaczęliśmy rozgrywkę. Każda partia trwała po 20 minut (po 10 dla każdego uczestnika) z tym, że przy każdym ruchu dodawane było 5 sekund. Jeden błąd w ruchu decydował o wyniku partii. Jeśli ktoś go popełnił, automatycznie po zatwierdzeniu przez sędziego przegrywał rundę.

W pierwszej rundzie przydzielono nam XIII LO ze Szczecina. Odnieśliśmy zwycięstwo na ostatniej szachownicy, dlatego przypadł nam jeden mały punkt. Drugie kojarzenie przypisało nam Goleniów, a punkty zdobyły trzecia i czwarta szachownica. Trzecia partia była naszą najlepszą, gdyż każdy z nas rozgromił przeciwnika z Chojny. Następnym rywalem okazała się drużyna z Kalisza Pomorskiego, którą pokonali Marcel z Gosią. Piąta rozgrywka była dość niefortunna, czekała nas trudna partia z młodzieżą ze Stargardu. Mimo zacieklej umysłowej walki, wszyscy ponieśliśmy porażkę. Kolejna potyczka przyniosła nam trochę nadziei, przegrała bowiem jedynie pierwsza szachownica. Po szóstej partii byliśmy na 5. miejscu. Widok ostatniego kojarzenia pogrzebał nasze marzenia. Wylosowanie Kołobrzegu - faworytów zawodów, było najgorszą z możliwych opcji, ponieważ rywale zdobyli wcześniej najwięcej punktów.



Mimo zacieklej walki rozgrywającej się na trzeciej szachownicy, polegliśmy. W zestawieniu końcowym na pierwszym miejscu uplasował się Kołobrzeg, na drugim zaś XIII LO ze Szczecina. Ostatecznie zajęliśmy 9. miejsce. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku dopisze nam więcej szczęścia i z pewnością zajmiemy wyższe miejsce.

Barbara Lis, kl. 1B TZ

140 lat tradycji hodowli koni na Ziemi Łobeskiej – lata powojenne

W roku 1947 zapadła decyzja Ministra Rolnictwa o utworzeniu Państwowego Stada Ogierów Łobez z siedzibą w Świętoborcu. Lokalizacja PSO nie była przypadkowa. Łobez zawsze był znakomitym środowiskiem do hodowli i treningu koni sportowych. Atrakcyjnie położony pod względem krajobrazowym stanowił dobre miejsce do uprawiania jeździectwa wyczynowego i rekreacyjnego. Dyrektorem nowo powstałego stada został major w stanie spoczynku, Marian Fabrycy. Aktywizacja gospodarcza Ziem Odzyskanych pociągała za sobą zwiększenie zapotrzebowania na ogiery. W roku 1955 wybudowano więc nową stajnię na 64 stanowiska.

Decyzją Ministerstwa Rolnictwa w 1958 r. PSO Łobez przekazano 80 ogierów i 16 masztalerzy (niestety tylko kilku z nich wróciło do Świętoborca w roku 1964). W 1975 w związku ze zmianą podziału administracyjnego kraju PSO Łobez otrzymuje jako teren swojej działalności woj. szczecińskie, koszalińskie, słupskie, pilskie i gorzowskie.



Wszystkie stada ogierów, w tym łobeskie, od początku powstania aż do 1976 r., były przedsiębiorstwami „na budżecie”. W 1976, w związku z reorganizacją systemu ekonomicznego, przeszły do kategorii przedsiębiorstw na własnym rozrachunku. W tej sytuacji na utrzymanie ogierów państwo przyznaje dotację, która jest podstawą utrzymywania się przedsiębiorstwa. Większość stad ogierów, również PSO Łobez, pomimo dotacji nie zamykało się wynikiem dodatnim. Różnicę bilansową pokrywało Zjednoczenie Hodowli.

W związku z trudną sytuacją mieszkaniową pracowników zatrudnionych w Stadzie w 1983 r. rozpoczęto budowę trzech budynków dwunastorodzinnych (zakończoną w 1987). Dzięki pomocy władz wojewódzkich i Rady Głównej LZS wybudowano również krytą ujeżdżalnię, która umożliwiała prawidłową pracę treningową, zwłaszcza z młodymi ogierami, oraz organizację zimowych imprez jeździeckich o zasięgu krajowym.



Z zajęć dodatkowych stado kontynuuje rozpoczęte w 1960 r. usługi rekreacyjno-szkoleniowe oraz obozy jeździeckie dla młodzieży Akademickich Klubów Jeździeckich. Z PSO Łobez współpracują: Orbis, Gromada i Pomerania, organizując „wczasy w siodle” dla amatorów z kraju i zagranicy. W Stadzie przygotowywano również na eksport konie wierzchowe, zaprzęgowe i sportowe, których sprzedaż corocznie przynosiła kilka milionów złotych. Przez wiele lat pracownicy, dyrektorzy i główni hodowcy są inicjatorami postępu hodowli koni w terenie, biorą czynny udział w pracach selekcyjnych kłaczy i ogierów. Trzeba jednak z przykrością stwierdzić, że liczba koni w ostatnich latach istnienia Stada malała. Wynikało to przede wszystkim z rozwoju technologii zastępujących konie zimnokrwiste używane dotychczas do prac polowych, a co za tym idzie zmniejszających się dotacji otrzymywanych od Agencji Nieruchomości Rolnej.

Zgodnie z decyzjami Ministerstwa Rolnictwa PSO w Łobzie od 1993 r. zmieniło nazwę na Stado Ogierów Skarbu Państwa w Łobzie. W wyniku coraz gorszej sytuacji ekonomicznej Stada zostało ono przekazane Stadninie Koni Nowielice, a po roku przeszło pod rządy SK Sieraków, do którego przetransportowano konie, sprzęt jeździecki i pozostały ekwipunek, pozostawiając w Łobzie jedynie kilka koni „hotelowych” (prywatnych właścicieli) oraz budynki gospodarcze. Rosnące dysproporcje pomiędzy potrzebami a wpływami do kasy Stada przyczyniły się do jego ekonomicznego upadku.

Z dniem 30 listopada 2004 r. Stado Ogierów Skarbu Państwa w Łobzie przestało istnieć. Dyrekcja przekazała je w ręce oddziału szczecińskiego Agencji Nieruchomości Rolnych Skarbu Państwa. Środki ruchome otrzymała spółka Stado Ogierów Sieraków, do której niegdyś należało SO Łobez, a konie powędrowały w ręce dzierżawców oraz w SO Biały Bór. Smutnym jest fakt, że problemy finansowe doprowadziły do zlikwidowania pięknego dorobku polskiego dziedzictwa kulturowego. Zamykając tego typu ośrodki, niszczymy naszą kulturę i wielowiekowe tradycje jeździectwa. Pozostaje jedynie nadzieja, że nowy właściciel przywróci Stado do życia i do stanu, w jakim było w jego najlepszych czasach.

Aby wzmocnić w naszym środowisku pamięć o długiej tradycji hodowli koni i wielkich sukcesach sportowych naszych jeźdźców, został wyznaczony szlak rowerowy - SZLAK ŁOBESKICH STAD KONI (czerwony).

Marcelina Łukasik, kl. 1a LO

100%

Już piąty rok realizujemy w naszej szkole Program Poprawy Frekwencji „Szkoła bez wagarów”. Oprócz nieprzyjemnych konsekwencji, jakie niesie ze sobą wysoka absencja w szkole, program przewiduje nagrody – „złote karty” dla klasy o najwyższej frekwencji w miesiącu oraz uczniów ze 100% obecnością na zajęciach lekcyjnych. Karta zwalnia zwycięską klasę z obowiązku przygotowania się do zajęć jednego dnia. Taki sam przywilej daje również uczniom ze 100% frekwencją.

W grudniu 2016 r. klasą z najniższą absencją w szkole i jednocześnie zwycięzcą okazała się **klasa 3Az ZSZ**. Kolejne miejsca przypadły odpowiednio **1a LO i 1b LO**.

INDYWIDUALNA ZŁOTA KARTA – grudzień

Klasa	Osoby ze 100% frekwencją na zajęciach lekcyjnych
1a LO	Buksa Maja, Kowalińska Magda, Łozowska Oliwia, Piróg Kacper, Plewa Paulina, Rychlicka Wiktoria, Sobótka Kacper, Stępińska Alicja, Szwarczewska Patrycja
1b LO	Arlukowicz Oskar, Borkowska Julia, Podlisiecki Dominik, Smoliński Dominik, Pastwa Małgorzata, Samson Agnieszka
2a LO	Kamiński Dawid, Kobylska Sandra, Kościukiewicz Natalia, Krystosiak Patrycja, Sałdak Michał, Witkowska Aleksandra
2b LO	Iwaniak Wojciech, Krystosiak Wiktoria, Martula Szymon, Wolniak Małgorzata
3a LO	Ciemnoczołowska Karolina, Wąsowicz Michalina
1A TZ	Rakoczy Bartłomiej
1B TZ	Kuklis Mateusz
2A TZ	Czarnota Kacper, Odej Klaudia



Jak jeść w święta, żeby się nie przejeść?

Wigilijny wieczór, a wraz z nim obfita w 12 potraw kolacja, do której zasiadamy wraz ze swoimi rodzinami. Bez tego nie ma świąt, ale przez to częstym skutkiem takiego jedzenia jest złe samopoczucie i dodatkowe kilogramy. Statystyczny Polak potrafi w ciągu jednego dnia świąt wchłonąć nawet 5 tysięcy kalorii! Czy tak się musi dziać co roku? Oczywiście, że nie! Są na to sposoby.

- Zamiast dużych talerzy, które sprawiają wrażenie, że nic się na nich prawie nie znajduje, ustawiać małe** - pomieszczą mniejsze porcje, ale przy tym będzie można ograniczyć ilość spożywanego przez nas jedzenia.
- Takie potrawy jak ryby i mięso zamiast smażyć, upiec w piekarniku, na patelni grillowej lub dusić** - właściwie nie trzeba dodawać tłuszczu, a dania będą znacznie mniej kaloryczne.
- Używać przypraw dobrych dla naszego żołądka i wspomagających trawienie** - np. bazylii, cząbrku, cynamonu, czosnku, estragonu, gorczycy, kminku, kopru, majeranku itp.
- Do sałatek i surówek nie dodawać majonezu i śmietany** - najlepiej zastąpić je lekkim sosem, np. vinegrette.
- Nie dodawać zasmażek** - są zbędnymi kaloriami, a powodują później dużo problemów.
- Pić dużo płynów** - w szczególności wody i herbaty (zielonej, rumianku).
- Po kolacji pójść na świąteczny spacer** - to doskonała okazja do chwilowego oderwania się od suto zastawionego stołu. Mamy okazję spalić trochę kalorii i pobudzić metabolizm. Chwila ruchu pozwoli uniknąć nieprzyjemnego uczucia ciężkości i niestrawności.



Pamiętajmy, aby nie przesadzać ze słodyczami i ciastami, bo tłuszcz w połączeniu z cukrem najszybciej się odkłada w organizmie. Nie bądźmy też łapczywi i nie jedzmy wszystkiego na siłę, a nasze poświąteczne samopoczucie na pewno będzie dużo lepsze.

Sylwia Kowalczyk, kl. 2a LO