



Nr 1 Marzec 2020 roku
Gazetka szkolna LI LO im. Tadeusza Kościuszki

Drodzy Czytelnicy!

Czas płynie nieubłaganie! W galopującym tempie, ale z przytupem minął jubileusz 75 - lecia LILO. Wrzesień rozpoczynający rok szkolny 2019/2020 też był wyjątkowy, wszak przywitaliśmy w naszej szkole aż dziesięć nowych klas pierwszych! Jesień minęła pod znakiem wyjazdów integracyjnych, spektakli teatralnych, warsztatów, nie tylko językowych, wydarzeń i ceremonii patriotycznych, w których, jak zwykle, nie mogło zabraknąć uczniów naszego liceum. Zima, przemknęła niezauważalnie, jakby nie chcąc nikomu swoją obecnością sprawiać kłopotu.

I znowu mamy przedwiośnie, maturzyści mocno przyśpieszyli w nauce, kreatywni uczestnicy Odysei Umysłu przygotowują się do kolejnego etapu projektu, cała społeczność uczniowska codziennie na lekcjach podejmuje trud ćwiczenia umysłu i dyscypliny intelektualnej, a jeśli tak, to..., parafrazując mistrza Wojciecha Młynarskiego, *„samotnie niech się nikt nie snuje /przez gąszcze/gdy wiosną dojrzewają tuje /i w trzcinach brzmia chrząszcze/my wiosną strasznie się robimy wrażliwi./ Więc niech prośba nasza Was Czytelnicy nie dziwi /bądźmy dla siebie dobrzy na wiosnę!”...*

A tymczasem zbliżamy się do kolejnego Dnia Patrona i Święta Szkoły zarazem. 76. rocznica powstania naszego liceum będzie, jak zawsze, inspiracją i okazją do realizacji ciekawych pomysłów i projektów np. rekonstrukcji historycznej oraz spotkań i dyskusji o szkole oraz jej rozwoju, np. w ramach Dnia Otwartego.

W najnowszym numerze Lilowca znajdziecie wiele tekstów na różne tematy: od popularnonaukowych, edukacyjnych artykułów, przez historyczno – patriotyczne, kulturalne reportaże i recenzje, po artystyczne próbki i lekkie, ale skłaniające do refleksji, felietony.

Życzymy wiosny w sercach i wszystkiego najlepszego Dyrekcji, nauczycielom, uczniom i pracownikom szkoły.

Zapraszamy do lektury Lilowca!

Redakcja

W TYM NUMERZE:

Historia i teraźniejszość

- Obrona bohaterskiej Radiostacji
- Wilczy los
- „Niech mówią, że to nie jest miłość”

Nauka z pasją

- EuroWeek 2019 - z perspektywy uczestniczki
- Odyseja umysłu 2020

Kulturowe inspiracje

- Alienacje, czyli co będzie, gdy świata „zabraknie zasady”
- Medialna iluzja

Subiektywny punkt widzenia

- Złoty środek

Nasze pasje

- Moja przygoda z jeździectwem
- Sens życia

Szlachetne zdrowie

- Uzależnienia

Sport w Lilo

- Kronika sportowa

Ukryte talenty

- Strata

Historia i teraźniejszość

Obrona bohaterskiej Radiostacji



Dnia 4 marca 2020 roku przy pomniku Obrońców Radiostacji Komendy Głównej Armii Krajowej w Rembertowie przy ul. Gawędziarzy 24 odbyła się uroczystość poświęcona 76 rocznicy bohaterskiej obrony Radiostacji.

Obrońcy Radiostacji Komendy Głównej Armii Krajowej byli członkami podziemnej struktury Armii Krajowej prężnie działającej podczas okupacji w Rembertowie oraz w sąsiednich miejscowościach: Sulejówku, Miłosnie i Okuniewie. Liczący 36 osób Oddział "Dęby" wykonał aż 64 akcje dywersyjno - bojowe.

Dnia 4 marca 1944 roku Niemcy wykryli i zniszczyli pracującą w Rembertowie radiostację Komendy Głównej Armii Krajowej - AK. We wczesnych godzinach rannych na radiostacji pracował radiotelegrafista z KG AK, a w jej osłonie pełnili służbę czterej żołnierze z plutonu Dywersji Bojowej AK - DB "Dęby". Dwaj z nich polegli w walce, osłaniając odwrót radiotelegrafisty. Byli to:

- kpr. pchor. Eugeniusz Bocheński, pseudonim „Dubaniec”. Urodzony w roku 1921, podharcemistrz, absolwent podchorążówki AK, klasa z roku 1942. Był dowódcą plutonu „Dęby” i referentem dywersji w strukturze dowództwa III Rejonu III AK.

- "Pechowiec" - kpr. pchor. Stefan Łyszkiewicz, pierwszy ranny podczas potyczki.

Obaj zostali odznaczeni przez Komendanta Głównego AK Krzyżami Walecznych.

Pozostałym żołnierzom, w tym nieznanemu z pseudonimu radiotelegrafście, udało się przeżyć. Ranny „Grajek” z towarzyszącym mu kpr. pchor. Janem Świdzińskim, pseudonim „Szczęsny”, uciekli przez ogródki i podwórza. Z kolei pełniący wartę na ulicy kpr. pchor. Artur Zbigniew Łyszkiewicz, pseudonim „Książę” (brat „Pechowca”), znalazł się poza kordonem Niemców i ocalał.

Co roku, w rocznicę akcji, przy ówczesnej ulicy Okuniewskiej zbierają się mieszkańcy i młodzież z rembertowskich szkół. Nie ma już drewnianego domu, który był świadkiem tragicznych zdarzeń. Na jego miejscu stoi skromny pomnik.

Od kilku lat uczestnikami ceremonii są kadeci klas mundurowych LI Liceum Ogólnokształcącego. Tak było i tym razem. Kadeci wystawili posterunek honorowy przy pomniku, wprowadzili sztandary środowiska ŚZŻAK „Dęby” oraz naszej szkoły, stanęli przy wieńcach i wiązkach.

Na uroczystość przybyli kombatanci,



władze dzielnicy, delegacje Akademii Sztuki Wojennej i 2 Regionalnej Bazy Logistycznej oraz rembertowskich szkół. Odśpiewano hymn państwowy, a modlitwę w intencji poległych odprawił ks. ppłk dr Ireneusz Biruś. Delegacje przybyłe na uroczystość złożyły kwiaty i zapaliły znicze.

Udział w uroczystościach dzielnicowych to tylko dodatkowe zajęcie kadetów klas mundurowych. Na co dzień szkolą się zgodnie z programem opracowanym przez Ministerstwo Obrony Narodowej, zdobywając podstawową wiedzę żołnierską. Raz w miesiącu wyjeżdżają na całodienne ćwiczenia na poligonie 1 Warszawskiej Brygady Pancernej w Wesolej, gdzie pod okiem podoficerów poznają broń i wyposażenie żołnierskie, ćwiczą musztrę, uczą się taktyki działań bojowych oraz pracy na radiostacjach. Pod koniec drugiej klasy oraz przed maturą zdają egzaminy teoretyczne i praktyczne według ujednoliconego dla klas certyfikowanych programu. Kończąc szkołę, najlepsi z nich otrzymują Certyfikaty Ministra Obrony Narodowej.

A wewnątrz szkoły klasy mundurowe odpowiedzialne są za ceremoniał. Zaczyna się od ceremonialnego wręczenia kadeckich beretów „nowicjuszom”, starsi występują jako asysta sztandaru szkoły, najstarsi – maturzyści – po zdaniu egzaminu końcowego z „wojska” przekazują uroczyście opiekę nad sztandarem młodszemu rocznikowi. Klasy mundurowe reprezentują szkołę na uroczystościach we współpracujących jednostkach wojskowych, w tym w Akademii Sztuki Wojennej, oraz biorą udział w zawodach sprawnościowo-obronnych, takich jak: „Sprawni jak żołnierze” czy „O Srebrny Muszkiet”.

Jednym słowem, warto przeżyć „przygodę z mundurem” w Certyfikowanych Wojskowych Klasach Mundurowych naszego LI Liceum Ogólnokształcącego.

Fotografie: serwis fotograficzny Urzędu Dzielnicy Warszawa Rembertów.

Marek Ruszczak





Walczy los

„Niewidzialna ręka pisze nasze losy.
Raz są w nich uciechy, innym razem ciosy,
I na nic płacze, starania i wybiegi,
Na nic się przydadzą zrozpaczone głosy...”
~Omar Chajjam~

1 marca obchodziliśmy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Celebруем go, aby upamiętnić żołnierzy antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia. Walczyli oni, aby każdy z nas mógł dziś wyrażać siebie, mieć wybór.

Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego w 1945 roku stworzyło obozy pracy dla jeńców wojennych i żołnierzy wyklętych. Jeden z najbardziej znanych mieścił się w Rembertowie. Teren zarządzany całkowicie przez NKWD był otoczony potrójnym płotem z drutu kolczastego, zorganizowany na terenie przedwojennej wytwórni amunicji. Podczas pierwszych obchodów Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w 2011 roku uczczono pamięć straconych przywódców WiN: Łukasza Cieplińskiego, Mieczysława Kowalczyka, Józefa Batorskiego, Adama Lazarowicza, Franciszka

Błażeja, Karola Chmiela i Józefa Rzepki.



Prowadzili oni walkę ze służbami bezpieczeństwa ZSRR, oddziałami NKWD oraz zależnymi od nich służbami bezpieczeństwa w Polsce: Milicją Obywatelską, Urzędem Bezpieczeństwa Publicznego i Korpusem Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Ścigani i prześladowani prowadzili nierówną walkę

z przerażającą zorganizowaną machiną komunistycznego terroru. Liczne grono Niezłomnych zostało aresztowane i podane bestialskiemu śledztwu, a następnie w sfigowanych procesach wielu skazano na karę śmierci lub długoletniego więzienia. Wielu zostało wywiezionych w głąb Związku Radzieckiego i nigdy już stamtąd nie powróciło. Ich groby do dziś pozostają nieznane.

Martyna Lecyk kl. I Eg

Karty historii naszej ojczyzny są niezwykle krwawe, a my młodzi, mamy ogromny dług wobec bohaterów. Jak go spłacić? Pamiętając o świętach narodowych, pielęgnując w sobie odwagę i miłość, troszcząc się, by wartości "BÓG, HONOR, OJCZYŻNA" zawsze były na pierwszym miejscu.

Jeden z najwybitniejszych polskich poetów - Zbigniew Herbert napisał wiersz poświęcony żołnierzom niezłomnym.

Zbigniew Herbert - WILKI

Marii Oberc



Ponieważ żyli prawem wilka
historia o nich głucho milczy
pozostał po nich w kopnym śniegu
żółtawy mocz i ten ślad wilczy

szybciej niż w plecy strzał zdradziecki
trafiła serce mściwa rozpacz
pili samogon jedli nędzę
tak się starali losom sprostać

już nie zostanie agronomem
„Ciemny” a „Świt” - księgowym

"Mariusia" - matką „Grom” - poetą
posiwią śnieg ich młode głowy

nie opłakała ich Elektra
nie pogrzebała Antygona
i będą tak przez całą wieczność
w głębokim śniegu wiecznie konać

przegrali dom swój w białym borze
kędy zawiewa sypki śnieg
nie nam żałować - gryzipiórkom -
i gładzić ich zmierzwioną sierść

ponieważ żyli prawem wilka
historia o nich głucho milczy
został na zawsze w dobrym śniegu
żółtawy mocz i ten trop wilczy

Niech mówią, że to nie jest miłość



W czwartek 27 lutego 2020 roku z okazji walentynek w naszej szkole odbył się spektakl słowno – muzyczny – musicalowy zatytułowany *“Niech mówią, że to nie jest miłość...”* i przygotowany przez panią Grażynę Szymczyk – artystyczną duszę i opiekuna szkolnej biblioteki.

To było już trzecie wydarzenie artystyczne w tym roku

(po *Zaduszkach literackich*, dedykowanych pamięci tych, którzy oddali życie za ojczyznę i wigilijno - świątecznym przedstawieniu poetycko - muzycznym *“Jest taki dzień”*, zainspirowanym m.in. powieścią „Chłopi” Władysława S. Reymonta).

Sam musical rozpoczął się od wystąpienia i wprowadzenia uczestników w atmosferę i temat przez samą twórczynię projektu:

“...Pamiętajmy, że miłość, tak jak szacunek, nie służy do brania, tylko do dawania i nie trzeba jej szukać wyłącznie u kogoś drugiego. Dawanie miłości innym jest uzależnione od tego, ile miłości mamy dla siebie”. Po tych słowach dwie uczennice naszej szkoły zaśpiewały piosenkę, po której mogliśmy zobaczyć krótką, humorystyczną scenkę słowno - muzyczną zatytułowaną *“Przez żołądek do serca”* z wkomponowanymi w nią fragmentami wielu polskich piosenek, takich jak np.: *“Nie dokazuj miły”* Marka Grechuty czy *“Nie mogę ci wiele dać”* grupy Perfect oraz wiele innych. W kolejnej części artystycznej, zatytułowanej *“Szeptem do mnie mów”* wykorzystano nie tylko fragmenty piosenek, ale również utwory poetyckie, mające przedstawiać uczucie miłości np.: *“Mów do mnie jeszcze”* Kazimierza Przerwy - Tetmajera czy *“Miłość”* Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej.



W przedstawieniu, poza wcześniej wspomnianymi scenkami, mogliśmy podziwiać występy taneczne do utworów *“Der future husband”*, *“Sand song”* oraz *“Unchained melody”* w wykonaniu trzech uczennic naszej szkoły. Piękny ruch sceniczny, taniec nowoczesny i muzyka wszystkich wprawiły w niezwykłą atmosferę liryzmu, zachwyty i refleksji.



Mogliśmy również usłyszeć piosenki w wykonaniu solowym, duetach lub zagranych na gitarze i skrzypcach. Wzruszającym, pięknym momentem w części finałowej spektaklu był wspólnie zagrany i zaśpiewany, tytułowy dla tego projektu artystycznego utwór, *“Niech mówią, że to nie jest miłość”* W tym wyjątkowym

momencie organizatorzy i aktorzy poprosili o wyjście na środek sceny wszystkich nauczycieli, którzy zostali obdarowani różą - odwiecznym symbolem miłości i sympatii.



Cały musical był zachowany w niesamowitym klimacie. Dzięki wspaniałej scenografii, zaangażowaniu i kreatywności uczestników,

poczuć można było poczuć wspaniałe emocje, które daje nam miłość.

Krzysztof Stworzyjan kl. II d

EUROWEEK 2019 z perspektywy uczestniczki



Wszystkim uczniom naszego liceum chciałabym w kilku zdaniach opisać tegoroczny wyjazd na EuroWeek, który miał miejsce w listopadzie 2019 roku w Polanicy Zdroju. Wraz ze swoją klasą II D oraz p. prof. Sylwią Waśniewską mieliśmy przyjemność brać udział w warsztatach anglojęzycznych, których uczestnikami byli również licealiści z Oleśnicy.

Czym jest EuroWeek i kto był jego twórcą? Pomysłodawcą programu był Adam Jaśnikowski, który pod nazwą EuroWeek/Szkoła Liderów, w 1994 roku na Ziemi Kłodzkiej, rozpoczął z grupą studentów szkolenia, konferencje, seminaria na temat międzynarodowych zagadnień. Fundacja została wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego w 2016 roku, jest w pełni nadzorowana przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i finansowana przez darowizny indywidualnych

osób. Projekt po kilku latach swej działalności zaczął zwracać uwagę świata. Wolontariusze z różnych krajów zaczęli angażować się w szkolenia. EuroWeek na początku obejmował tylko szkoły wyższe. Z czasem zaczęto zapraszać do współpracy szkoły podstawowe, gimnazja oraz szkoły ponadgimnazjalne z całej Polski. Głównym zadaniem i celem edukacyjnego projektu EuroWeek jest doskonalenie umiejętności w zakresie języka angielskiego, budowanie pewności siebie, przyjaźni oraz dialogu z drugim człowiekiem.





W Polanicy Zdroju zostaliśmy zakwaterowani w uroczym pensjonacie Willa Aleksandra. Podczas zajęć rozwijaliśmy umiejętności komunikacji, szkoliliśmy swoją kreatywność, kształtowaliśmy wielokulturowość i poznawaliśmy kompetencje przywódcze. W ciągu tych czterech dni wyspecjalizowana grupa wolontariuszy z całego świata

uczyła nas poruszania się w języku angielskim w środowisku międzynarodowym. To oni odegrali tu główną rolę. Ich kreatywność, otwartość motywowała nas do wyjścia z cienia.

Wyjazd na warsztaty miał za zadanie w sposób interaktywny poszerzyć nasze horyzonty w zakresie: historii, ekonomii, turystyki, kultury oraz życia Europejczyków. Każdy nasz dzień wypełniony był szkoleniami z języka



angielskiego w różnych formach: od zabawy, relaksu aż po naukowe. Mieliśmy okazję przedstawiać skecze, grać w różnego rodzaju gry w parach, zespołach kilkusobowych, jak również inscenizować scenki z życia o różnorodnej tematyce.

EuroWeek dał mi wiele nowych możliwości i większą przestrzeń do budowania pewności siebie, rozwinął otwartość myślenia i patrzenia na świat, a przede wszystkim pozwolił mi aktywnie włączyć się w demokratyczne życie Europy. Projekt był świetną okazją, by spotkać się z liderami z całego świata, zmotywował do intensywnej pracy nad doskonaleniem języka angielskiego, pozwolił mi przełamać bariery językowe. Zachęcam bardzo gorąco wszystkich licealistów do wzięcia udziału w takich warsztatach. Ja dzięki temu wyjazdowi poznałam dużo wspaniałych ludzi, poprawiłam swoje kompetencje językowe i nabrałam większej sprawności i pewności w życiu społeczno-kulturalnym, nie wspominając już o tym, że bardziej zżyłam się z klasą. Jeśli nasze Liceum będzie

jeszcze raz organizować EuroWeek, bez żadnego namysłu jedźcie i doświadczajcie tych niepowtarzalnych wrażeń, których ja doświadczyłam!



Na zakończenie dodam tylko, że Polanica Zdrój to piękne uzdrowskowie miejsce położone w województwie dolnośląskim w Dolinie Bystrzycy Dusznickiej, które warto zobaczyć. Ulubionym miejscem spacerów jest Park Zdrojowy, po którym mieliśmy okazję się przechadzać i którego zdjęcie prezentuję poniżej. EuroWeek zrobił na mnie naprawdę ogromne wrażenie. Ambitny program zajęć oraz integracja wielokulturowa na tak wysokim poziomie zostaną bardzo długo w mojej pamięci. Zachęcam wszystkich bardzo serdecznie do wyjazdu.

Listopad 2019 roku na Dolnym Śląsku uważam za fantastycznie spędzony czas.

Maria Sokolik kl. II d

Odyseja umysłu 2020

Odyseja Umysłu to program edukacyjny stworzony w 1978 roku przez C. Samuela Micklusa, a organizowany przez fundację Odyssey of the Mind, mający na celu rozwijanie zdolności twórczych i zachęcanie do kreatywnego rozwiązywania problemów.



W tym roku, podobnie jak w poprzednim, ze względu na duże zainteresowanie konkursem, w naszej szkole utworzyły się dwie drużyny. Jedna w sześciuosobowym składzie, w którym są: Martyna, Wiktoria, Michał, Wiktor, Kacper i Andrea z klas pierwszych oraz druga w siedmioosobowym składzie, w którym są: Nadia, Małgosia, Aleksandra, Kuba, Jakub i Magda z klas drugich i Oktawia z klasy pierwszej.

Od paru miesięcy pilnie przygotowujemy się pod okiem naszych wspaniałych trenerek - pani Agnieszki Obląkowskiej - Suchanek i pani Bożeny Wakuły do eliminacji regionalnych, które odbędą się 8 marca 2020 roku w Warszawie. W eliminacjach będziemy musieli wykazać swoje zdolności w tzw. "spontanach" i pokazać przygotowane przez nas tematyczne ośmiominutowe przedstawienie. „Spontany” opierają swą ideę na błyskawicznym i kreatywnym rozwiązywaniu problemów. Ciekawym faktem jest to, że aż do momentu wejścia na salę o godzinie rozpoczęcia "problemu spontanicznego" nie wiemy, co nim będzie i co będziemy musieli zrobić. Są trzy rodzaje problemów spontanicznych: problem słowny, manualny i słowno - manualny. Niezbędnym punktem przygotowań do Odysei jest przedstawienie. Każda drużyna ma do wyboru 5 tematów przedstawień, jedno tematy są skupione znacznie bardziej na technice, robotyce i logice, a inne typowo humanistyczne i polegają na humorystycznym przedstawieniu jakiegoś problemu czy określonej sytuacji. W tym roku grupa pierwsza wybrała problem typowo techniczny o nazwie "Reakcja na ryzyko".





Tutaj krótki opis tematu:) Grupa Pozytywnych Postrzeleńców jest przekonana, że Ziemi zagraża jakieś katastrofalne zdarzenie, które należy powstrzymać, zanim nadejdzie „godzina zero”. Ponieważ jednak nie są oni przez innych traktowani serio, postanawiają rozwiązać problem sami, wykorzystując do tego trzy oryginalne wehikuły... Pojazdy będą odbywać podróże równocześnie, a po drodze pokonają dwie odmienne przeszkody. Z różnych miejsc przetransportują w „rejon reakcji” materiały, w tym sodę oczyszczoną, przy użyciu których Postrzeleńcy wywołają efekt specjalny, pozwalający ocalić świat na przekór uciekającemu czasowi! W rezultacie ci, którzy wcześniej nieoczekiwanym bohaterom nie dawali wiary, wyprawiają na ich cześć dziękczynną uroczystość." Grupa druga natomiast wybrała przedstawienie humanistyczne o nazwie "Nonsensy z sensem". Zespół przygotowuje i pokaże humorystyczny spektakl o tym, jak nowym sformułowaniom, które w swym dosłownym znaczeniu nie niosą żadnego przekazu, można nadać nową, innowacyjną, wartościową treść. Podczas przedstawienia oryginalny Bzduromówca wyrazi trzy nieznane nonsensowne stwierdzenia, których inni ludzie nie będą umieli zinterpretować. Wówczas pewien Niedorzecznik ogłosi, rzekomo prawdziwe znaczenia owych bredni i przekona wszystkich, że każda z nich ma głęboki sens. W rezultacie Lud zachwyci się „mądrościami” Bzduromówcy, co zostanie uczczone śpiewem i okolicznościową fetą. Wyłącznie jakieś Dociekliwe Dziecko zrozumie, że budzące podziw wśród mas, głupie wyrażenia, mają się nijak do przypisywanych im niegłupich znaczeń. Lecz zdając sobie sprawę, że absurdy niosą za sobą pożytek i czynią wielu ludzi szczęśliwymi, zdecyduje, by to, co wie, zachować w sekrecie..."

W zeszłym roku dwóm naszym drużynom udało się wygrać eliminacje regionalne i mieć zaszczyt reprezentować szkołę w finale ogólnopolskim odbywającym się w Gdyni. W tym roku zamierzamy powtórzyć ten sukces. Dużą motywacją do działania jest to, że finały światowe odbywają się w Stanach Zjednoczonych.

Prosimy Was o mocne trzymanie kciuków za drużynę szkolnych Odysejowców.

Magdalena Jarońkiewicz kl. II d

Kulturowe inspiracje

Alienacje, czyli co będzie, gdy świata „zabraknie zasady”

Wystawa, którą 27 września 2019 roku mieliśmy możliwość obejrzeć w warszawskiej Zachęcie, na długo pozostanie w naszej pamięci. Już sam jej tytuł brzmiał dosyć prowokacyjnie i intrygująco: „Alienacje albo następnym razem pożar”. Pojęcie alienacji trafnie definiuje współczesne zjawiska, które są zagrożeniem dla otaczającej nas rzeczywistości i naszej planety Ziemi:

Co stanie się z człowiekiem, pyta kuratorka wystawy - Maria Brewińska, który funkcjonuje w nowoczesnym społeczeństwie i na skutek zaawansowanych procesów cywilizacyjnych doznaje braku poczucia rzeczywistości, utraty realnego kontaktu ze światem zewnętrznym, konformizmu, uległości wobec fałszywych autorytetów i oczekiwań; sprowadzenia ludzkiej wyjątkowości do wartości przedmiotu i kategorii liczb? W wyniku przemian w ostatnich trzech dekadach alienacja dotyczy wszystkich wymiarów ludzkiej aktywności. Człowiek stopniowo traci panowanie i kontrolę nad własnym rozwojem, który nie nadąża za wysokimi osiągnięciami technologicznymi. Jak pisze pomysłodawczyni i twórczyni wystawy „świat staje się już nie obcą wobec jednostki siłą – to człowiek oddala się od świata poprzez rabunkową eksploatację jego zasobów i brak zwyczajnej, „ludzkiej” troski o naturę i utrzymanie istnienia innych zamieszkujących ziemię gatunków, co w konsekwencji zagraża gatunkowi ludzkiemu”.

Wystawa składała się z siedmiu filmów wybitnych i uznanych artystów. Ukazywały one na różne sposoby kondycję ludzi, ziemi, to, co tracimy i czego pragniemy, skutki różnych odmian alienacji, jakich dzisiaj doświadczamy globalnie. Największe wrażenie wywołał chyba pierwszy obraz filmowy, który zaprezentowano odbiorcy w formie trzech symultanicznych projekcji. Na ogromnych monitorach, zajmujących całą ścianę pomieszczenia, w którym w ciemnościach, na ułożonych na podłodze siedziskach, mogliśmy obejrzeć pierwszy z filmów Johna Akomfraha pod tytułem „Morze szaleństwa”, śledziliśmy realia zwierząt i ludzi żyjących na morzu i terenach podbiegunowych. Nie był to utwór typowy dla gatunku filmowego, zresztą jak każdy inny na wystawie. Prezentował fragmenty scen krajobrazu, zwierząt i ludzi. Autor nie szczędził brutalnych widoków, takich jak rozpoławianie wieloryba czy zakrwawione ciała niedźwiedzi. Po kilkunastu minutach intrygującego filmu przeszliśmy się do następnej sali, w której zobaczyliśmy dzieło Arthura Jafy „Szczyt” zmontowane z 800 połączonych zdjęć, wyświetlanych na tle psychodelicznej muzyki imitującej dźwięk serca.

Wywoływał w nas, jak się później okazało, silne, wręcz skrajne uczucia, od oszołomienia, zdziwienia, po szok a nawet lęk i odrazę. Film poruszał trudne tematy, ukazywał skutki wyalienowania współczesnej cywilizacji i kultury, poprzez obrazy ilustrujące np. rasizm czy kult przemocy. Kolejna video instalacja „Ziemia opuszczenia” Angeliki Markul przedstawiała perspektywę z teleskopu jednej ze stacji badawczych na pustyni Atacama. Przez 10 minut wszyscy zebrani w sali oglądali nocny horyzont oraz spadające gwiazdy, przy jednoczesnym zatopieniu w muzykę szumiącego wiatru. Oglądając, miało się wrażenie, że jest się faktycznie samemu w kosmosie, że jest się wyalienowanym, uczucie wydało się, przynajmniej mi personalnie, trochę przytłaczające, jednak relaksująca sceneria tłumiła niepokój. Następna instalacja filmowa „Wielka cisza” Jennifer Allory i Guillermo Calzadillli, prezentowała historię gatunku papug z ich perspektywy. Papuga prowadziła niemy wywód wyświetlany napisami na ekranach. Podsumowała gatunek ludzki, wypominając nam to, że szukamy obcych ras poza ziemią a nie potrafimy porozumieć się z tymi na naszej planecie. Film kończy się hipotetycznymi słowami papugi, która żyła ze swoją właścicielką prawie dwadzieścia lat: „dobranoc, kocham cię”. Film ogrzał trochę serca i skłonił do refleksji na temat ocalającej siły uczuć, empatii, potrzeby harmonii i dobra w relacjach człowiek – przyroda. Następna instalacja video pod tytułem „Grosse Fatigue” autorstwa Camillie Henrot zaczęła się niepozornie, znów było słychać rytmiczną, cichą muzykę, ukazano osobę pracującą w muzeum. W pewnym momencie narrator zaczął szybko mówić, przytaczając różne teorie stworzenia świata, a ekran zwariował od wielokolorowych obrazów w ogóle niepowiązanych ze sobą. Pozornie niepowiązanych ze sobą... Wszystkie te artystyczne obrazy mówiły, wręcz krzyczały do nas, odbiorców: macie obowiązek ocalić ten świat, musicie go ocalić! Uświadomiły nam przyczyny wyalienowania, mechanizmy destrukcyjnych ludzkich zachowań, pokazały historyczne i współczesne zdarzenia mające wpływ na stan dzisiejszego świata. Prace te wpisują się w nurt alienacyjnej krytyki współczesnej kultury, której celem jest odsłonięcie prawdy o zakłamanych aspektach rzeczywistości. Stoją za nimi różnice polityczne, ekonomiczne, rasowe, a także przemoc, ludzka chciwość, zachłanność, antyhumanizm, izolacja od natury i jej dewastacja zagrażająca całej planecie.

Na wystawie wybrzmiewają poglądy Josepha Conrada, który już na przełomie XIX/XX wieku dostrzegał te zagrożenia związane z cywilizacyjnym postępem, np. kolonializm czy terroryzm. Pojawiają się także inne ścieżki narracyjne, takie jak poszukiwanie korzeni, czy wątek kosmiczny, czyli marzenie o nawiązaniu kontaktu z obcymi. Możemy i musimy przeciwdziałać alienacji, takie jest bardzo aktualne i uniwersalne zarazem przesłanie tej wystawy. Bądźmy aktywni, odważni, *czuwajmy, w ostatecznym rozrachunku, jak pisał Zbigniew Herbert, jedynie to się liczy.*”

Mikołaj Zmaczyński kl. II d

Medialna iluzja

Internet codziennie zalewa nas tysiącami plotek na temat celebrytów, politycznych nowinek czy newsów z całego świata. Przejawia się to również tym, co oglądamy na profilach naszych znajomych lub czasem nawet rodziny. Zwykle, patrząc na zdjęcia z rodzinnych uroczystości, szalonych imprez, romantycznych randek idealnych par czy selfie przyjaciółek myślimy sobie: *kurczę, jak oni mają fajnie, jak miło, że się dobrze bawią, kochają, wspierają*. Jednak ile z tego, co widzimy i czytamy w mediach, jest prawdą?

Gdy przyjdzie co do czego, okazuje się, że po 10 rocznicy ślubu rodziców Gosi, jej mama w prezencie od taty dostaje siniaka, świetna impreza starych znajomych była w rzeczywistości jedyną, a jej uczestnicy na co dzień nie mają tak wspaniałego życia towarzyskiego, „perfekcyjny” związek jest martwy i nieczysty od pół roku, a najlepsze przyjaciółki nieustannie odliczają czas do tego, kiedy w końcu będą mogły zejść sobie z oczu.

My, dopiero dowiadując się prawdy od twórców pociesznych postów, uświadamiamy sobie, w jak wielkim kłamstwie żyjemy na co dzień. Jeżeli nawet infantylne zdjęcie paru znajomych zostawia nas z mętlikiem w głowie, *no bo przecież nie wiadomo, co kryje się po jego drugiej stronie*. Ile takich obrazów, wpisów, które codziennie oglądamy, jest autentycznych? Od serca? Tego nigdy się nie dowiemy.

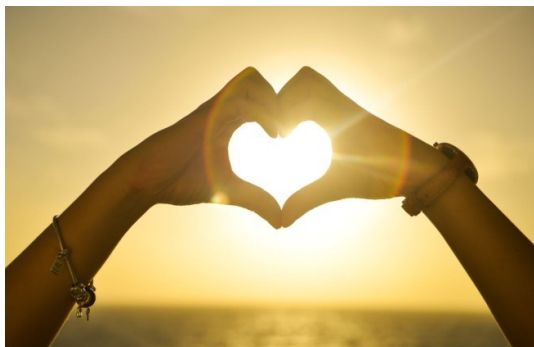
Zastanawia mnie jednak, co kieruje ludźmi w ten sposób przedstawiającymi rzeczywistość w internecie? Czy chcą oni nadrobić beznadziejność sytuacji sfalszowaniem jej przed innymi? Czy po prostu, mimo żalu, pokazać innym, że mają wspaniałe życie, mając na celu wzbudzenie ich zazdrości? A może dzięki temu sami zaczynają się oszukiwać i wmawiać sobie, że to wszystko jest normalne? Czy zwyczajnie nie zdają sobie nawet sprawy z problemu?

Nie wiem. Wiem jednak, że nigdy nie należy do końca wierzyć w to, co widzimy w internecie. Każdy wpis, każde zdjęcie i nagranie mogą prezentować całkowicie odwróconą rzeczywistość. My sami, również nie dajmy wciągnąć się w wir *idealnych postów*. Przed dodaniem czegoś do sieci zastanówmy się, czy jest to rzeczywiście szczere, autentyczne? Czy jest to coś, czym chcemy dzielić się z całym światem? Czy może zostawić sobie to w intymnej relacji z bliskimi? A przede wszystkim pamiętajmy, że to, co publikujemy sieci – zostaje w niej na zawsze.

Matylda Ożarowska kl. I Eg

Inny punkt widzenia

ZŁOTY ŚRODEK



Miłość to niewyczerpalne źródło witalności, to moc, która porusza zarówno ciało, jak i duszę. Kiedy spotkamy osobę, która nas sobą zauroczy, nieustannie pojawia się w naszych myślach. Jednakże to my podejmujemy tę decyzję, czy chcemy jej w naszym życiu. Czy jest to proste? Ale co w życiu jest proste? Otworzyć się przed kimś, ukazać wady, ujawnić prawdziwą twarz,

po prostu zdjąć maskę. Wyobraźmy sobie taką sytuację...

Młoda dziewczyna, założmy licealistka, Zosia, zakochuje się z wzajemnością w Janku. Po jakimś czasie sielankowego związku koledzy chłopaka stwierdzili, że „Zosia jest jak dobry szewc”, jeśli z takiego „kozaka” zrobiła „pantofla”. Chcąc analizować ich relację na podstawie tego porównania, można by powiedzieć, że punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Jeśli tych dwoje się w tym odnajduje, to wszystko jest w porządku. Jednak po kilku latach on zmienia się w „pieska na posyłki” i „służącego” w jednym. Ona natomiast zaczyna „dusić” się w tym związku. Miłość wygasa, uczucie słabnie. Co poszło nie tak?



Oboje obrali przeciwne kierunki i ruszyli w poszukiwaniu bliskości, wciąż popełniając te same błędy, wpadając w dwie skrajności - władzy i poniżenia. Krok po kroku „zabijali” swoje osobowości i charaktery.

Z łatwością przychodzi nam ocena tej dwójki, jednak zastanówmy, co MY robimy źle w relacjach z innymi? Potrafiemy się na nich otworzyć? Czy tylko odgrywamy swoją rolę? „Nic nie może przecież wiecznie trwać” - skończmy z udawaniem, bo podcinamy sobie skrzydła.

W poszukiwaniu prawdziwej miłości musimy wyruszyć w drogę, stanąć na rozdrożu i zdecydować, czy wybieramy to, czego chcemy i czy to jest dla nas dobre. Złoty środek to właśnie klucz do odnalezienia siebie dla innych. Uczucie przychodzi, kiedy nauczymy się bez niego żyć. Podążajmy więc pewnie swoją drogą i uczmy się siebie.

Martyna Lecyk kl. I Eg

Nasze pasje

Moja przygoda z jeździectwem

Uczniowie LILO, oprócz zajęć szkolnych, mają wiele dodatkowych pasji. Moją jest jeździectwo. Jeżdżę konno od ośmiu lat. Zaczynałam w małej stajni rekreacyjnej na Mazurach, gdzie przyjeżdżałam co roku na wakacje. W drugiej klasie gimnazjum postanowiłam



zacząć jeździć regularnie, więc zapisałam się na zajęcia do stajni w Józefinie. Po krótkim czasie zaczęłam pomagać trenerom w siodłaniu ich koni, lonżowaniu itp. w zamian za dodatkowe jazdy.

Chciałam jeździć sportowo i zaczęłam rozmawiać o tym z rodzicami. Wiedziałam, że aby zrealizować to marzenie, dobrze byłoby mieć własnego konia, ponieważ jeździec i koń, aby osiągać sukcesy, muszą stanowić tandem. Na początku startowałam na koniach szkółkowych w niskich klasach (mini LL - czyli 60 cm, 70 cm). Potem udało mi się przekonać rodziców do mojego pomysłu i pojechaliśmy z tatą do stadniny Pana Kieconia - wybitnego skoczka oglądać potencjalne konie. Tam po raz pierwszy wsiadłam na Etnę- moją przyszłą klacz. Od razu wiedziałam, że to jest właśnie koń dla mnie. Po kilku dniach Etna przyjechała do naszej stajni. Przyznam, że początki nie były łatwe. Często z niej spadałam, nie byłam w stanie wysiedzieć jej bryknięć i niestety, czasami moje jazdy kończyły się wizytą w szpitalu. Ale było warto. Dzięki naszej pracy i treningom pięć razy w tygodniu wreszcie zaczęłyśmy „dogadywać się”. Nawet zaczęłyśmy zajmować pierwsze miejsca na zawodach. To był znak, że możemy iść oczko wyżej. Zdałam licencję, czyli zdobyłam III klasę sportową, która umożliwiła mi starty w zawodach klasy L, co oznacza, że przeszkody mają metr wysokości. Na treningach skakałyśmy parkury 120 cm (klasa N).

W listopadzie zeszłego roku przeniosłyśmy się do stajni w naszym Rembertowie, a w grudniu z przyczyn prywatnych musieliśmy sprzedać Etnę. Jednak moja historia z jeździectwem na pewno się nie skończyła. Po studiach zamierzam wrócić do jazdy konnej, a w przyszłości znowu kupić konia. Jeździectwo to jedyny sport, w którym nie liczysz tylko na siebie, ale wygrana bądź przegrana zależy również od twojego konnego towarzysza. Jest to według mnie piękny, choć trochę niebezpieczny sport. Nie ma to jednak znaczenia, jeśli robi się coś, co się kocha.

Gabriela Józwiak kl. II d

Sens życia

Mówi się, że pasja jest tym, „co karmi naszą duszę”, a ten, „kto kocha, to co robi, nigdy nie przepracuje ani jednego dnia”. Przedstawiamy wam osoby, które chciały podzielić się swoimi zainteresowaniami i być może zainspirować innych do rozwijania zdolności i realizowania marzeń.

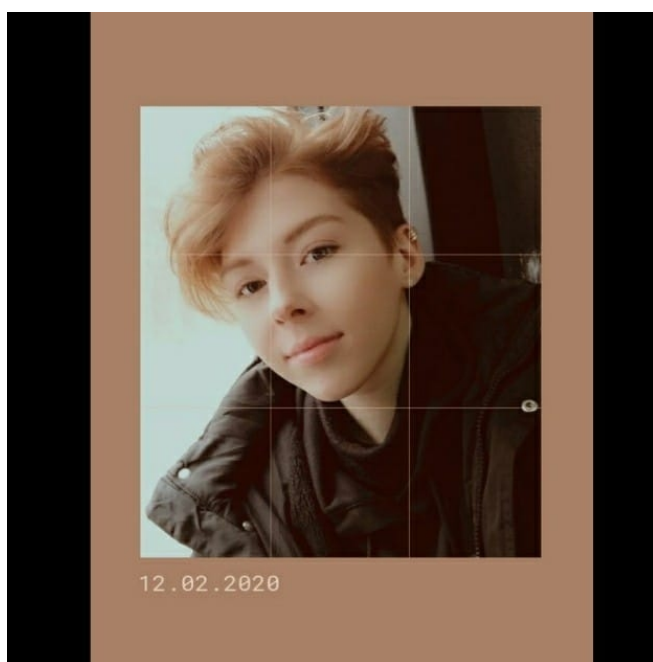
Natalia Masionek jest uczennicą klasy 2d. To barwna postać, ma wiele zainteresowań. Są to głównie muzyka, pisanie tekstów piosenek oraz kultura azjatycka.

Kinga Kłys jest uczennicą klasy 2c. Od dziecka trenuje wioślarstwo, ma na swoim koncie wiele sukcesów, łączy swoją przyszłość ze sportem.

Patrycja Makijenko jest uczennicą klasy 2d. Dzieli swój entuzjazm i empatię z dziećmi z Pogotowia Rodzinnego, pedagogika to „na bank” jej przyszły kierunek studiów.

Wywiad z Natalią Masionek

W: Czym się interesujesz?



N: Interesuję się głównie muzyką, ale to nie wszystko. Uwielbiam kulturę azjatycką, szczególnie Korei Południowej. Słucham różnej muzyki od pop-u po rap. Najwięcej radości daje mi pisanie tekstów piosenek. Przelewam na papier swoje emocje i przemyślenia, które mam w danej chwili. Piosenki piszę głównie dla siebie, bardzo mało osób o nich wie i bardzo mało osób je czytało, ale w przyszłości mam plan to zmienić! Świat muzyki dodaje mi energii życiowej, siły do działania. Kocham muzykę, mój świat wiruje w jej takt, a szczególnie w momentach, kiedy śpiewam a ze mną śpiewa cała moja dusza. Kulturę

azjatycką uwielbiam, gdyż jest inna, oryginalna, tak bardzo różni się od naszej – europejskiej. Azjaci to bardzo przyjaźni ludzie.

W: Kiedy się zaczęła fascynacja muzyką i pisanie tekstów?

A: Pisać zaczęłam na początku gimnazjum, był to 2015 rok. Muzyką interesowałam się już dużo wcześniej. Do pisania zainspirował mnie jeden z moich idoli - Harry Styles, do tej pory uwielbiam jego piosenki.

W: Ile czasu temu poświęcasz?

N: Piszę głównie wtedy, kiedy jestem smutna lub zła, ponieważ mam w sobie wtedy najwięcej emocji i słów, którymi mogę opisać swój nastrój, mimo że większość tekstów jest dosyć delikatna.

W: Co w tym najbardziej lubisz?

N: Wydaje mi się, że najbardziej lubię oddawać emocje i po prostu to, co czuję. To są moje teksty, więc może być w nich wszystko, czego doświadczam. Mam pełną kontrolę nad tym, co się w nich znajduje, opowiadają historię mojego życia.

W: Czy wiążesz z muzyką swoją przyszłość?

N: Chciałabym, potrzebuję jednak dobrego „energetycznego kopa” i motywacji. Wiem, że przekucie pasji w sposób na życie kosztuje bardzo dużo pracy, ale jestem na to gotowa.

W: Czy znasz kogoś, kto podziela twoją pasję?

N: Znam wiele osób, które uwielbiają muzykę, słuchają jej, analizują teksty, odbierają emocje wykonawcy. Mam kilku znajomych, którzy piszą wiersze albo śpiewają.

Twórczość Natalii Masionek

Śladami przeszłość

Biegnijmy póki możemy

Dawne lata

Zielona łąka

Kolorowe kwiaty

Biegnijmy póki jesteśmy razem

Zróbmy to jeszcze raz

Przeżyjmy razem tę chwilę

Uśmiechnij się

Rozpromień mój dzień

Nadaj mu nowy sens

Czas się zatrzymał dla nas

Możemy go wykorzystać jak chcemy

Zróbmy w końcu kolejny krok

To nie musi być koniec

Mieszasz mi w głowie

Młodzi już nie będziemy



Po prostu kochajmy się i nic nie mówmy
To jest szalone
Życie uczy kochać i nienawidzić
Nam się może udać, ale musisz mi pomóc.

Wywiad z Kingą Kłys

W: Czym się interesujesz?

K: Interesuję się sportem, trenuję wioślarstwo.

W: Kiedy zaczęłaś trenować wioślarstwo?

K: W pierwszej klasie gimnazjum byłam w klasie sportowej – wioślarskiej i wtedy zaczęła się moja przygoda z tym sportem.

W: Ile czasu zajmują ci treningi?

K: Trenuję codziennie po dwie godziny.

W: Co najbardziej cenisz w sporcie?

K: Lubię ruch, nie znam innego życia, bo całe życie

trenowałam. W przeszłości trenowałam tenis, jednak wioślarstwo sprawia mi większą przyjemność i satysfakcję.

W: Czy wiążesz z tym swoją przyszłość?

K: Tak, wiązę z tym swoją przyszłość. Brałam udział w Mistrzostwach Mazowsza, zdobyłam vice mistrzostwo na Ergometrze, a w Sprinterskich Mistrzostwach Polski zajęłam 3. miejsce. Aktualnie

przygotowuję się na Mistrzostwa Polski w Sprincie Wioślarskim, które odbędą się w czerwcu 2020 roku w Płocku.

W: Znasz kogoś, kto podziela Twoją pasję?

K: Oczywiście, cały klub. My jesteśmy wielkim teamem klubowym!

Wywiad z Patrycją Makijenko

Kontynuując rozmowy na tematy zainteresowań, miałam możliwość poznać, od innej strony i ją..., moją serdeczną koleżankę z klasy, która zainspirowała mnie do wybrania właśnie siebie, ze względu na swoją życzliwą aurę i ciepło płynące z serca.

A: Możliwość obcowania w jednej klasie, zaowocowała poznaniem ciebie i twojego wyjątkowego zainteresowania.



P: Już teraz mogę jednoznacznie stwierdzić, moja pasja to część mojego życia.

A: Co kryje się pod stanowczym stwierdzeniem „część życia”?

P: Praca w Rodzinnym Domu Dziecka w Rembertowie.

A: Od kiedy zaczęłaś swoją przygodę z Pogotowiem Rodzinnym?

P: Od stycznia 2018 roku. To była przełomowa chwila, która zainspirowała i zaabsorbowała mnie bez reszty... aż do teraz.

A: Skąd dowiedziałas się o tym miejscu?

P: Praca mojej siostry ukazała mi walory tego miejsca. Postanowiłam spróbować, ze względu na swoje zamiłowanie do najmłodszych i przybierania roli "badacza" w ich codziennym rozwoju.

A: Jakie są twoje obowiązki? Czy bywają trudności, z którymi nie jesteś w stanie sobie poradzić?

P: Pomagam zajmować się kilkorgiem dzieci, przewijam je, karmię, układam do snu, bawię się z nimi. Owszem, to ciężka praca, wymagająca poświęcenia, pewnych emocji. Dzieci te, które najczęściej są ofiarami przemocy domowej, niekiedy nie mają szansy poznania swoich rodziców, od początku są o wiele bardziej czułe na każdy gest ze strony drugiej osoby. Ich uczucia są zwielokrotnione i spotęgowane, należy być ostrożnym. Mimo młodego wieku, staram się ofiarować im choć cząstkę uczuć rodzicielskich, dać ciepło domowego ogniska i poczucie bezpieczeństwa.

A: Trudno nie odwołać się do tak szlachetnej działalności...

P: Pełnię funkcję wolontariuszki, nie pobieram w zamian opłaty, lecz nazywam to, co robię „ciężką pracą”, gdyż jest to pewnego rodzaju hołd dla wszystkich osób, które zdobywają się na odwagę i budują świat tym małym ludziom.

A: Czy w przyszłości, chciałabyś wykonywać zawód związany z twoim aktualnym zainteresowaniem?

P: Tak, bardzo chciałabym kształcić się w dziedzinie pedagogiki i móc, jeszcze bardziej rozumieć sytuacje, które bywają czynnikiem stygmatyzacji dzieci. Chciałabym móc pomagać dzieciom w każdy możliwy sposób...

A: Dziękuję ci za piękną rozmowę.

P: Bardzo dziękuję.

Miałyśmy zaszczyt przeprowadzenia wywiadów z uczennicami naszej szkoły - pełnymi pasji, odwagi oraz charyzmy. Zapewne wiele osób w naszym liceum, skrywa swą wrażliwą, może artystyczną duszę, która niechym czarodziejskie zwierciadło, upiększa świat. Gorąco zachęcamy do czerpania przykładu z naszych rozmówczyń, czynienia dobra oraz aktywnego udziału w życiu naszej szkolnej społeczności. Servus!

Aleksandra Sadowska, Wiktoria Pudlik kl. II d

Szlachetne zdrowie

UZALEŻNIENIE - CZY TO CHOROBA?

W dzisiejszych czasach coraz częściej słyszymy o uzależnieniach oraz ich skutkach, czasem niestety nawet śmiertelnych. Dużo też słyszymy o substancjach uzależniających, o tym, że jest ich coraz więcej i zyskują coraz większą popularność, np. narkotyki. Czy wiemy tak naprawdę, co to jest uzależnienie? Jak je odróżnić od nawyku? Jak komuś pomóc w sytuacji uzależnienia?

CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST UZALEŻNIENIE?

Uzależnienie to nabyta, silna potrzeba zażycia jakiejś substancji lub też wykonywania jakiejś czynności. Często z potrzebą zwiększania dawki lub częstotliwości wykonywania konkretnego działania. Jednak, według amerykańskich specjalistów i ich najnowszej definicji, jest to trwała choroba mózgu, wymagająca odpowiedniego leczenia, niezależnie od czego, dana osoba jest uzależniona. Nawyk natomiast jest czynnością, którą wykonujemy często i regularnie, w odróżnieniu od uzależnienia, osoba nie odczuwa potrzeby zwiększenia dawki lub też częstotliwości wykonywania czynności.

Wyróżnia się dwa rodzaje uzależnień:

- uzależnienie fizjologiczne - to nabyta potrzeba zażycia substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych np.: bezsenność, bóle, nudności, uczucie zimna. Niemalże takie same dolegliwości są przy zaprzestaniu zażywania substancji, czyli w tzw. zespole z odstawienia;
- uzależnienie psychiczne - to również nabyta silna potrzeba wykonania jakiejś czynności, czy też zażycia jakiejś substancji, tyle że niespełnienie tej potrzeby nie prowadzi do dolegliwości fizycznych.

Za najpowszechniejsze uzależnienia uznaje się: alkoholizm, narkomanię, nikotynizm, oraz lekomanię. każde z nich jest niebezpieczne i może być przyczyną śmierci.

Jednym z wyżej wymienionych przykładów uzależnień jest narkomania, która powoduje najszybsze spustoszenia w organizmie. Polega ona na wprowadzaniu do organizmu substancji psychoaktywnych powodujących przeróżne działania. W zależności od tego, jaka substancja została przyjęta przez organizm, różnie się on zachowuje i przestaje funkcjonować w prawidłowy sposób. Wyroby tytoniowe zawierające nikotynę, od której uzależniona jest ogromna część społeczeństwa, są również wielkim problemem. Nikotyna działa na organizm tak

jak każda substancja psychoaktywna, pobudzając określone receptory w mózgu, wpływa stymulująco bądź uspokajająco na pracę układu nerwowego. Stanowi łatwo dostępny wspomagacz, który z jednej strony odpręża, łagodzi stres, a z drugiej strony usprawnia procesy myślowe. Takie działanie nikotyny z pozoru może wydawać się korzystne, ale droga, którą dostaje się do organizmu (dym papierosowy dostający się do płuc) oraz jej właściwości uzależniające sprawiają, że jest ona zaliczana do substancji bardzo szkodliwych. Między innymi możemy tu podać przykład e-papierosów, które w bardzo szybki sposób powodują zwapnienie płuc.

Kolejnym uzależnieniem jest zależność od leków zwana lekomanią, czyli nadmierne i bezpodstawne przyjmowanie środków farmaceutycznych. Na samym początku mogą one dawać ukojenie, jednak po pewnym czasie wpływają negatywnie na funkcjonowanie fizyczne, jak i psychiczne. Skutkiem takiego postępowania są zaburzone procesy metaboliczne przeprowadzane przez organizm. Substancje zawarte w lekach powodują takie same uzależnienia jak narkomania, nikotynizm oraz alkoholizm, który jest również bardzo ciężkim uzależnieniem. Przynosi on cierpienie nie tylko osobie uzależnionej, ale także całemu jej otoczeniu. Choroba alkoholowa wiąże się z uzależnieniem psychicznym, fizycznym, a także ze zjawiskiem tolerancji, czyli nieustannego zwiększania dawki przyjmowanego alkoholu, mającego na celu uzyskanie identycznego efektu odurzenia.

Często osoba uzależniona rujnuje swoje relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz pogarsza swoją reputację w środowisku zawodowym. Alkoholika można poznać po dużej tolerancji na alkohol, sięganie po substancje coraz częściej i skupianiu się na nich przy jednoczesnym wyłączaniu się powoli z normalnego życia.

Szacuje się, że to właśnie alkohol jest jednym z najbardziej niebezpiecznych spośród wszystkich innych uzależnień. Proces wyjścia z alkoholizmu jest procesem długim i trudnym. Choroba alkoholowa jest stanem przewlekłym, często wręcz niemożliwym do samodzielnego leczenia. Człowiek uzależniony od alkoholu może często zastanawiać się, jak przestać pić, jednak silna potrzeba głodu alkoholowego sprawia, że nawet kilkudniowa abstynencja może zakończyć się niepowodzeniem. Dlatego w leczeniu alkoholizmu bardzo ważną rolę odgrywają specjalistyczne terapie alkoholowe, które pomagają alkoholikowi nie tylko przestać pić, ale i zrozumieć problem uzależnienia, a także łagodzą objawy towarzyszące tak zwanemu „zespłowi odstawienia”. Najlepszym sposobem leczenia tego uzależnienia jest robienie tego pod okiem specjalistów. Psychoterapia, jak i dołączenie do grupy Anonimowych Alkoholików (AA), może pomóc takiej osobie wyjść w sposób powolny, jednak skuteczny.

Narkotyki mają szczególnie destrukcyjne działanie i są śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia. Po dłuższym zażywaniu tych substancji organizm powoli się wyniszcza. W momencie odstawienia narkotyków pojawiają się nudności, bóle głowy oraz chęć zdobycia czegoś, co spowoduje, że te działania znikną. Dzieje się tak oczywiście dlatego, ponieważ organizm przyzwyczał się do branej substancji i bez niej nie jest w stanie dobrze funkcjonować. Psychika tej osoby staje się zachwiana. Jedynym celem jest zdobycie narkotyku lub preparatu przypominającego jego działanie. Większość narkomanów będzie chciała udowodnić, że nie potrzebuje pomocy oraz zapewnić nas, że kontrolują sytuację, co nie będzie nam ułatwiać sytuacji w żaden sposób. Najlepszym sposobem jest podjęcie rozmowy z osobą uzależnioną. W przypadku osoby niepełnoletniej jej prawny opiekun ma prawo, aby skierować ją do najbliższej placówki zajmującej się leczeniem tego typu schorzeń.

Lekomania doprowadza na początku do uzależnienia psychicznego od leków, które doprowadzają do przyzwyczajania się organizmu oraz podporządkowania swojego życia codziennego tej substancji. Osoba będzie się czuła rozdrażniona, zaniepokojona i będzie miała problemy z koncentracją. Jedynym sposobem ukojenia lęku, dyskomfortu będzie zażycie leku. Odstawienie leków powoduje objawy abstynencyjne, objawiające się m.in. niepokojem i lękiem. Długotrwałe przyjmowanie leków może doprowadzić do powstawania wrzodów żołądka, może uszkodzić nerki i wątrobę oraz powodować dysfunkcję ośrodkowego układu nerwowego. Najlepszymi sposobami porzucenia tego uzależnienia są detoksy lekowe polegające na pobycie na oddziale toksykologicznym oraz odwyki lekowe prowadzone na oddziałach oraz w wyspecjalizowanych ośrodkach.

Przyjmowana nikotyna, w połączeniu z dymem papierosowym, jest w stanie spowodować występowanie nowotworu oraz innych chorób układu krążeniowego czy oddechowego, tj. choroby płuc lub gruźlica. Rzucenie palenia często jest kwestią indywidualną, jednak niektóre osoby sięgają po pomoc do specjalistów. Występują metody nefarmakologiczne, takie jak konsultacje oraz farmakologiczne, np. leki zapobiegające sięgnięciu po nikotynę.

GLÓWNE PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ WŚRÓD MŁODZIEŻY:

- a) chęć przypodobania się grupie, moda;
- b) wywieranie presji na osobie;
- c) chęć pozyskania życzliwości i akceptacji;
- d) naśladowanie czynności wykonywanych przez osoby pośrednie;
- e) naśladowanie rodziny;
- f) brak kontroli opiekuna;
- g) ciekawość.

Poza uzależnieniami, które zostały wymienione, możemy wspomnieć jeszcze o uzależnieniach, które rozwijają się wraz z rozwojem naszej cywilizacji, np. zakupoholizm czy wiele innych wynikających z nadużywania środków masowego przekazu.

Powinniśmy też pamiętać o tym, że każde uzależnienie może prowadzić do śmierci lub powodować jej szybsze nastąpienie, co przedstawia nam powagę sytuacji. Zdajemy sobie sprawę, że tym artykułem nie rozwiązaliśmy problemu uzależnień, który jest powszechny na całym świecie, jednak w chwili, gdy każdy z nas zagłębi się w ten problem i rozpocznie starania w kierunku poprawy, jest w stanie coś zmienić. Chcemy was też uświadomić, że prośenie o pomoc czy też przyznanie się do problemu, który mamy, nie jest powodem do wstydu. Warto prosić o pomoc, jeśli jednak wstydzimy się rodziny czy przyjaciół, warto prosić osoby z zewnątrz. Przecież chodzi tu o nasze zdrowie i życie!

Dlaczego piszemy o tym wszystkim? By uświadomić wam, jak poważne to są problemy! Uzależnienia od narkotyków, nikotyny czy alkoholu! Jak już wiecie z naszego artykułu, każde z tych uzależnień niesie ze sobą poważne konsekwencje.

Piszemy, ponieważ ZALEŻY NAM na WASZYM ZDROWIU. Uważamy, że wiedza i świadomość są najlepszymi doradcami i sprzymierzeńcami w zapobieganiu wszelkim niebezpieczeństwom związanym z uzależnieniami.

Chcemy w ten sposób wpływać na kształtowanie zdrowego stylu życia!

Jan z Czarnolasu nas do tego namawiał i zachęcał, bo wiedział,

„Że nic nad zdrowie
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody
I dar urody,
Miejsca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale -
Gdy zdrowie w cale”

Dominika Chojnacka, Maria Kowalewska kl. II d

SPORT W LILO

Nowoczesna infrastruktura sportowa



Nasze liceum oferuje obecnym oraz przyszłym sportowcom świetne warunki do rozwijania sportowych pasji i zainteresowań! Mamy wspaniałą kadrę nauczycieli WF-u i do dyspozycji nowoczesną, atrakcyjną infrastrukturę sportową, na którą składają się:

- a) boisko do gry we wszystkie popularne sporty drużynowe;
- b) piękna, zadbane bieżnia wokół boiska;
- c) kompletnie wyposażona siłownia;
- d) hala sportowa;
- e) stoły do ping – ponga;
- f) wiele materiałów potrzebnych do ćwiczeń.

Każdego dnia między 4 i 5 lekcją organizowane są przerwy sportowe, podczas których uczniowie mogą wyjść na boisko lub zostać w hali, a nauczyciele

wychowania fizycznego w tym czasie sprawują nad nimi opiekę.

Uczeń, który podczas zajęć wychowania fizycznego wyróżnia się umiejętnościami w jednej z dyscyplin, dostaje od nauczycieli propozycję udziału w zawodach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży.

Kronika sportowa

Zawody sportowe, w których nasi uczniowie brali udział w roku szkolnym 2019/2020:

- 7 września 2019 roku - Test Coopera;
- 27 września 2019 roku - Edycja wyścigu rowerowego Legia MTB Maraton;
- 2 października 2019 roku - Zawody warszawskie w biegach przełajowych;
- 7 października 2019 roku - Bieg sztafetowy naszej szkoły;
- 20 października 2019 roku - Bieg Runbertów;

- 25 października 2019 roku - WOM w piłce ręcznej;
- 16 grudnia 2019 roku - jedna z klas pierwszych wraz ze swoim wychowawcą pojechała na łyżwy na Stadion Narodowy;
- 21 stycznia 2020 roku – przygotowanie, na terenie Akademii Sztuki Wojennej, do zawodów z koszykówki;
- 27 stycznia 2020 roku – 29 stycznia 2020 roku - WOM w koszykówce;

Wywiad

Na podsumowanie sportowej rubryki LILOwca wywiadu udzielił nam jednej z nauczycieli wychowania fizycznego, niestety poprosił o pełną anonimowość:



R: Czy jest Pan/Pani w stanie określić, którą dyscyplinę sportu uczniowie LILO lubią najbardziej i dlaczego?

N: Sądzę, że jest to piłka nożna, ponieważ wiele osób w młodych latach ją trenowało, stąd też zapał do tej dyscypliny.

R: Jak ocenia pan zaangażowanie uczniów na lekcjach WF-u?

N: Myślę, że całkiem dobrze, lecz większość uczniów bardziej angażuje się w sporty drużynowe a dużo mniej np. w zajęcia siłowe.

R - Jak ocenia pan kondycję sportową uczniów przychodzących do szkoły z zewnątrz?

N - Uważam, że jest ona z roku na rok coraz lepsza, ponieważ więcej wysportowanych osób chce iść do naszej szkoły, żeby kontynuować uprawianie sportu na tak dobrych obiektach, jakie posiadamy.

R: Czyli rozumiem, że pytania o ocenę obiektów sportowych nie muszą zadawać, bo ocenia je Pan/Pani bardzo dobrze?

N: Dokładnie.

R: I na zakończenie, czy poleca Pan/Pani studia AWF? i pracę w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego

N: Pomidor :)

Wiadomości ze świata sportu zebrali i opracowali

Antoni Mirkowski, Krystian Zabrocki kl. II d.

Ukryte talenty

Strata (fragment)

Po tym, jak udało mi się wymknąć z gospody Zielonego Smoka, czym prędzej uciekłem do naszej kryjówki. Biegłem tak szybko, jak tylko mogłem, co jakiś czas sprawdzając, czy nikt mnie nie śledził albo czy nikt mnie nie rozpoznał. Przez całą drogę martwiłem się o Rosę. Słowa wypowiedziane przez generała Nowela, jak również straszliwy obraz Quena, zwisającego na szubienicy, nie dawały mi spokoju. To wszystko było moją winą - mówiłem sam do siebie. Muszę szybko tam dotrzeć, zanim stanie się coś okropnego...

Kiedy dotarłem na miejsce poczułem ulgę. Jednak gdy skręciłem za róg, stanąłem jak wryty. Drzwi kwiaciarni były wyłamane, w pobliżu zebrał się mały tłumek, a przy straży stała grupa rebeliantów, w tym Miko. Kobieta elf klęczała na ziemi, jedną ręką zakrywając usta.

- Co się stało? - zapytałem.

- W środku... - odparła krótko.

Wtedy zobaczyłem, że miała łzy w oczach. Przechodząc za nią, wszedłem do środka.

Wnętrze wyglądało jak prawdziwe pobojuwisko. Wszędzie dookoła leżały ciała mardiańskich żołnierzy, zanurzonych w kałużach krwi.

Wszystko musiało stać się niedawno - stwierdziłem. W powietrzu dalej było czuć smród wypalonego prochu oraz much, które dopiero co zaczęły się zbierać nad truchłami. Próbując zachować zimną krew, natychmiast zacząłem rozglądać się za Rosą. Jednak kiedy przeszedłem przez uchylone drzwi do zaplecza, moje serce zatrzymało się w piersi. Na ławce, z opuszczoną głową, siedziała Iris. Z jej sztywnej dłoni wyciągnąłem jej własny sztylet, na który wbity został niewielki kawałek pergaminu.

- Zasłużyłaś na odpoczynek. - powiedziałem cicho. Proszę przebaczyć mi, Iris.

Wtedy rozłożyłem pergamin. Wiadomość od Nowela była krótka i prosta. Brzmiała: „Przynies klucze do grobowca Aulusa pod Wschodnią Bramę. Inaczej będziesz musiał wyławiać swoją ukochaną z dna rzeki.”

W gniewie podarłem wiadomość na małe kawałki. Byłem rozdarty pomiędzy żalem a wciekłością. Jednak nie mogłem pozwolić, aby Rosie spadł chociaż włos z głowy przez moją nieodpowiedzialność. Dlatego byłem zmuszony zagrać tak, jak mi każą i dać im to, czego chcą. Chowając sztylet do kieszeni, gotów byłem udać się do swojego... po klucz, gdyby ktoś nagle stanął naprzeciw mnie. Osoba, której w tamtym momencie, obawiałem się najbardziej ze wszystkich. Juliusz wszedł na zaplecze z rozciętą na boku głową, trzymając w ręce jeden miecz, nie mając jeszcze pojęcia, co się stało z Iris.

- Aiden, całe szczęście. Bałem się, że ciebie też dorwali - odetchnął z ulgą.
- Co ci się stało, Juliuszu?
- Wojna... - podobno wszystkie nasze kryjówki w całej stolicy zostały zaatakowane przez żołnierzy króla.

Słyszając to, bardzo się zaniepokoiłem. Zastanawiałem się, jak to było w ogóle możliwe.

- Ale jak to wszystkie? W jaki sposób udało im się je odkryć?
- Nie mam zielonego pojęcia, ale podobno... - przerwał w tym momencie, dostrzegając kogoś za mną. (...)

Adrian Bartosiak kl. II d

Parę słów o mnie.

Nazywam się Adrian Bartosiak. Mam 18 lat. Jestem uczniem naszego wspaniałego LILO. Z natury jestem szczerą i pracowitą osobą o wielkim sercu. Ostatnio dużą część swojego wolnego czasu spędzam na pisaniu opowiadań fantastycznych. Pisanie sprawia mi olbrzymią frajdę i motywuje do działania. A kto wie, może jeśli będę pracował wystarczająco ciężko, to w przyszłości zostanę drugim Mickiewiczem albo Wyspiańskim ☺. Nie dowiem się tego, dopóki nie spróbuję.

Osoby zainteresowane moimi tekstami zapraszam także do śledzenia mojego własnego kanału w serwisie z opowiadaniem pt. „Wattpad”.

„Lilowiec” – gazeta LI LO im. Tadeusza Kościuszki w Warszawie.

Wydanie powstało dzięki zaangażowaniu, talentom i dziennikarskiej pasji.

Nad obecnym numerem pracowali:

nauczyciele: M. Ruszczak.

uczniowie: M. Lecyk, M. Ożarowska, A. Bartosiak, A. Mirkowski, K. Zabrocki, M. Zmaczyński, W. Pudlik, A. Sadowska, G. Józwiak, M. Jarońkiewicz, D. Chojnacka, M. Kowalewska, M. Sokolik, K. Stworzyjan.

Zdjęcia: M. Dochód, nauczyciele i uczniowie LI LO, serwis fotograficzny Urzędu Dzielnicy Warszawa Rembertów.

Opiekę nad całością sprawowała: A. Soczyńska.

Skład, łamanie: M. Grzeszczak, A. Soczyńska.