



„LILO WIEC”

Nr 1 Marzec 2021 roku

Gazetka szkolna LI LO im. Tadeusza Kościuszki

Drodzy Czytelnicy!

To był wyjątkowy rok dla wszystkich, również dla nas – uczniów LI LO! Poprzedni numer Lilowca w marcu 2020 roku publikowaliśmy już w nieoswojonej, abstrakcyjnej i nikomu wtedy nieznannej, rzeczywistości zdalnej edukacji. Świat wstrzymał oddech i zastygł w niepewności. Pandemia koronawirusa stała się faktem i zmieniła życie ludzi na całym świecie. Także całej naszej szkolnej społeczności.

We wrześniu 2020 roku, po trudnym czasie nauki zdalnej, z kruchą nadzieją i wielką radością wróciliśmy do szkoły i rozpoczęliśmy nowy rok szkolny 2020/21. Niestety, po sześciu tygodniach pandemia znów pokazała swoją siłę. Od 19 października 2020 roku ponownie uczymy się zdalnie. Koronawirus zmusił nas do refleksji. Wszyscy zadajemy sobie dziś pytania. Co jest naprawdę ważne? Gdzie jesteśmy i dokąd zmierzamy? „Czy będzie reset i świat na nowo” – jak pisze w swojej najnowszej książce Karolina Korwin - Piotrowska?

A przecież, w tym dzisiejszym świecie, pełnym niepewności, tak bardzo, a może tym bardziej, potrzebujemy jak tlenu, poczucia bezpieczeństwa, radości, nadziei, wiary w dobro i piękno świata. Tęsknimy za normalnością, prawdziwą rozmową, zwyczajną codziennością, szkolnym gwarem, dzwonkiem, za wyczekiwaną przerwą obiadową, za dostojnym, uroczystym, a czasem bardziej energicznym krokiem, dyżurujących na szkolnych korytarzach, naszych kochanych nauczycieli.

Teraz doceniamy każdą cząstkę życia, także szkolnego, w tzw. „realu”. Uświadomiliśmy sobie, jak ważna jest dla nas szkoła - stęskniona za nami i my za nią bez pamięci. Nasze LILO – to przede wszystkim ludzie - to uczniowie, którzy tworzą tu niepowtarzalną atmosferę oraz nauczyciele, którzy wiedzą, że nauka może być naprawdę pasjonująca, a dobra edukacja zapewnia świetny start w dorosłe życie.

Pomysłowi, kreatywni, aktywni uczniowie są najlepszą wizytówką i promocją naszego liceum! Jeszcze we wrześniu, z nieskrywaną radością, codziennie witaliśmy się w murach

szkoły. Każda wspólna lekcja była na wagę złota. Trzecioklasiści rozpoczęli maraton przygotowań do egzaminu maturalnego, a młodsi zaangażowali się nie tylko w naukę, ale także w wiele ciekawych projektów edukacyjnych, tych już znanych, jak „Odyseja Umysłu”, jak i nowych, np.: Akademia Młodego Dziennikarza, w konkursy poetyckie, zawody sportowe. W pierwszym z wymienionych wydarzeń brała udział Magda Jarońkiewicz z klasy II Eg. O samym projekcie możecie się wiele dowiedzieć z ciekawego reportażu przez nią przygotowanego. W innym przedsięwzięciu - „Akademia Młodego Dziennikarza”, realizowanym pod patronatem Fundacji Konrada Adenauera i Stowarzyszenia Młodych Dziennikarzy - wzięła udział Martyna Lecyk z klasy II Eg. Więcej na temat samego projektu możecie przeczytać w tekstach Martyny, zachęcamy także do zapoznania się z jej ciekawym listem do internauty, który powstał już w ramach samych warsztatów dziennikarskich.

Ten numer gazetki powstał z tęsknoty za Wami – naszymi czytelnikami. Na przekór trudnej rzeczywistości chcieliśmy pokazać, że uczniowie LILO mają pasje, zainteresowania, cele i marzenia, że są aktywni i wciąż mają apetyt na twórczość, rozwój, radość poznawania i obserwacji rzeczywistości. Są uważni, wrażliwi, z zaciekawieniem, radością podglądają piękno natury, ale bywają też refleksyjni, przejęci, zdystansowani wobec siebie i świata. Świadczą o tym interesujące teksty - felietony, reportaże, fotoreportaże, artykuły, próby twórczości literackiej. Tu waszej uwadze - drodzy Czytelnicy - szczególnie polecamy teksty słowne (np. felieton o pandemicznym świecie, szkole, zdalnym nauczaniu z perspektywy nastolatki oraz inspirujący reportaż o teatrze w czasach pandemii), ale również ikoniczne (unikalny fotoreportaż wykonany w technice fotografii analogowej) – autorstwa Matyldy Ożarowskiej z klasy II Eg czy interesujący artykuł pani Elżbiety Krasnodębskiej o poetyckich pasjach uczniów LILO. W naszej, już znanej wam od roku, rubryce o zdrowiu, zachęcamy do przeczytania ważnego i aktualnego reportażu Janka Sowińskiego o wpływie pandemii i lockdownu na naszą aktywność fizyczną i zdrowie psychiczne.

W tym roku nasze Liceum obchodzi 77 rocznicę powstania Szkoły. Obchodzone 25 marca, jak zawsze, zgodnie z tradycją i bardzo uroczyście - Święto Patrona naszej Szkoły - Tadeusza Kościuszki, w tym roku, ze względu na pandemię, będzie miało formułę zdalną. Wszystkie punkty programu obchodów podajemy w artykule o jubileuszu LILO.

Wszystkie teksty powstawały już w czasach pandemii. Dla ich autorów był to także trudny czas „emigracji wewnętrznej”, zejścia do „czeluści” zdalnego świata, tym bardziej zasługują oni na wielkie uznanie i podziw za motywację, pracowitość, wszelkie autentyczne zaangażowanie i działanie, za to, że chciało im się chcieć.

Drodzy Czytelnicy, z wielką radością informujemy, że nasza gazetka wzbogaciła się w tym roku, (mamy nadzieję, że już na stałe), o sekcję anglojęzyczną - LILO International,

zredagowaną i przygotowaną w całości pod kierunkiem i opieką pana Michała Biernata. Zachęcamy do lektury wszystkich, którzy chcą rozwijać swoją wiedzę oraz anglojęzyczne kompetencje komunikacyjne, czytelnicze oraz translatorskie.

Kochani, wraz z pierwszymi oznakami wiosny oraz z okazji Dnia Patrona i Święta Szkoły, życzymy Wam wszystkim - dużo zdrowia, optymizmu, pogody ducha i wszelkiej pomyślności!

Serdecznie zapraszamy do lektury najnowszego numeru.

Redakcja

W TYM NUMERZE:

Historia i terażniejszość

- Jubileusz 77 - lecia LILO

Nauka z pasją

- Odyseja Umysłu 2020/21
- Akademia Młodego Dziennikarza
- List do internauty

Kulturowe inspiracje

- Teatr w czasach pandemii
- Polecane przez redakcję

Punkt widzenia

- Nadzieja umiera ostatnia
- Fotoreportaż *Przedwiośnie*

Nasze pasje

- Pasje poetyckie uczniów
- Pamiętnego dnia w Darimie...

Szlachetne zdrowie

- Wpływ pandemii na aktywność fizyczną i zdrowie psychiczne

Sport w LILO

- Kronika sportowa

LILO International

- Have I ever told you about...
- Bird in a cage
- Leisure time

Historia i teraźniejszość

Jubileusz 77 - lecia
LI Liceum Ogólnokształcącego
im. T. Kościuszki w Warszawie



Juliusz Kossak, Portret Tadeusza Kościuszki. Źródło: Wikimedia Commons

W tym roku nasza Szkoła - LI LO w Warszawie obchodzi 77 rocznicę powstania. Obchodzone 24 - 25 marca, jak zawsze, zgodnie z tradycją i bardzo uroczyście - Święto Patrona naszej Szkoły - Tadeusza Kościuszki, w tym roku, ze względu na pandemię, będzie miało formułę zdalną.

Już 10 lutego 2021 roku miało miejsce pierwsze wydarzenie, włączone do programu obchodów Święta LILO - konferencja z okazji 275 rocznicy urodzin Tadeusza Kościuszki, w której wzięła udział także społeczność naszej szkoły. To interesujące seminarium zostało zorganizowane przez Polską Akademię Nauk - Archiwum w Warszawie, Towarzystwo Polsko - Szwajcarskie, Towarzystwo Rapperswilskie, Bibliotekę Publiczną im. Jana Rumla w dzielnicy Praga - Południe Miasta Stołecznego Warszawy oraz pod patronatem Ambasadora Rzeczypospolitej Polskiej w Szwajcarii. Pierwszoklasiści mogli zapoznać się z piękną, bogatą biografią oraz wielkimi dokonaniami Tadeusza Kościuszki, wszyscy natomiast - poszerzyć i pogłębić swoją wiedzę o patronie.

Dziś w szczególny sposób doceniamy naszą Szkołę, tęsknimy za nią, uświadamiamy sobie, jak ważne, że po prostu jest. Dlatego jeszcze raz przypominamy „w pigułce” jej historię, abyśmy wiedzieli „skąd przychodzimy, gdzie jesteśmy, dokąd idziemy”.

Historia naszej Szkoły sięga już 77 lat! Wywodzi się ona z prywatnego Gimnazjum im. Izabeli Adamskiej, które zostało przekształcone w 1937 roku w Gimnazjum Państwowe. Nauczanie w Liceum rozpoczęło 19 października 1944 roku. W okresie okupacji redbertowscy nauczyciele, narażając życie, prowadzili tajne nauczanie. W czerwcu 1945 roku szkołę opuścili pierwsi absolwenci, wśród których znaleźli się harcerze z Szarych Szeregów, partyzanci i ludzie konspiracji, jak również młodzież z tajnych kompletów nauczania. W roku szkolnym 1944/45 Szkoła otrzymała imię Tadeusza Kościuszki oraz numer 51. Rok 1962 zapisał się w historii naszej Szkoły ważnym wydarzeniem, ponieważ otrzymała ona sztandar. „Nauka - cel nasz, przyjaźń - nasze godło” - to prezentowała dewiza zawarta na nim. Za dzień Święta Szkoły uznano 24 marca - datę przysięgi, którą złożył narodowi polskiemu na rynku w Krakowie Tadeusz Kościuszko. W powojennej Polsce tysiącem nowo - wybudowanych szkół zamierzano uczcić rocznicę 1000-lecia istnienia państwa polskiego i chrztu Polski – „1000 szkół na 1000-lecie”. Milenium wypadało w 1966 roku, a nowy gmach oddano rok później, przy ulicy Kadrowej 9. Nasze liceum od początku swego istnienia pielęgnuje tradycje patriotyczne i historyczne. Od wielu lat w LI LO odbywają się spotkania z weteranami II Wojny Światowej oraz żołnierzami Armii Krajowej. W roku szkolnym 1979/80 powołany został Zespół Szkół nr 2, w którym znalazły miejsce LI Liceum oraz Studium Nauczycielskie i przedszkole ćwiczeń. W 1980 roku w Studium Nauczycielskim powstały nowe kierunki. Odbyło się to jednak kosztem

reorganizacji liceum - pozostało wtedy tylko po jednej klasie na każdym poziomie. Na początku lat 90 - tych, po likwidacji Studium Nauczycielskiego, nastąpiły zmiany w organizacji szkoły.

Szkoła całkowicie zmieniła oblicze, zgodnie z wymogami współczesności wprowadzono nauczanie informatyki oraz języków obcych w rozszerzonym zakresie - pod patronatem Akademii Obrony Narodowej.

Niżej podajemy program obchodów Święta Szkoły.

Ramowy program obchodów

Z uwagi na aktualną sytuację pandemiczną, obchody w dniu 25 marca 2021 roku będą transmitowane online.

10 lutego 2021 roku

- Udział klas I i II w konferencji naukowej z okazji 275 rocznicy urodzin Tadeusza Kościuszki.

18 marca 2021 roku

- Test o patronie.

25 marca 2021 roku

- Złożenie kwiatów pod pomnikiem patrona - delegacja uczniów i nauczycieli.

Program uroczystości w siedzibie szkoły:

- 11.45 - wręczenie Nagród Patrona;
- 11.50 - wręczenie nagród i dyplomów wyróżnionym uczniom;
- 12.00 - ogłoszenie wyników testu o patronie;
- 12.05 - otwarcie wystawy prac uczniów w sali 209.

Nauka z pasją

Odyseja Umysłu 2020/2021

Nasza szkoła, co roku, bierze udział w niesamowitym programie edukacyjnym noszącym nazwę „Odyseja Umysłu”. Program ten ma na celu rozwijanie zdolności twórczych i zachęcanie do kreatywnego rozwiązywania wielu problemów. Pomimo wszelkich trudności, grupa zaangażowanych uczniów nie spoczęła na laurach z ostatnich lat i dumnie reprezentuje nasze liceum, również w tegorocznej edycji konkursu.

Stworzyliśmy jedną, fantastycznie zgraną, drużynę, w której skład wchodzi uczniowie klas drugich: Martyna Witkowska, Igor Bojara, Oktawia Kaflńska, Kacper Szafrński, Wiktoria Krakówka i Magdalena Jarońkiewicz. Od paru miesięcy pilnie się przygotowujemy do eliminacji ogólnopolskich pod okiem naszych wspaniałych trenerek -



pani Agnieszki Obląkowskiej - Suchanek i pani Bożeny Wakuły, które zawsze służą cenną radą, dobrym słowem i ciekawym pomysłem, wychodzącym poza granice wyobraźni. W tym roku, ze względu na panującą sytuację, eliminacje odbędą się online, co skłania nas do doszlifowania nawet najmniejszych szczegółów, ale nie tracimy zapału i chęci do pracy. W eliminacjach będziemy musieli przedstawić „na żywo” ośmiominutowe przedstawienie, zwane problemem długoterminowym, na wybrany przez nas wcześniej temat. Co roku do wyboru jest pięć tematów przedstawienia.

Każdy z tematów ma swoje uściślenia, część z nich jest typowo techniczno - robotyczna i wymaga zaangażowania myślenia logicznego, a część jest humanistyczna, co kładzie nacisk na treść i wydźwięk samego pokazu. Scenariusz, elementy scenerii, jak i stroje, wykonujemy całkowicie sami z zakupionych wcześniej materiałów. Przy pracy nad takim przedsięwzięciem nie brakuje nam kreatywnych pomysłów, a śmiech niekiedy wywołuje potok łez.

W tym roku nasza grupa zdecydowała się na problem o tytule: „Rzeczywista wirtualność”. Brzmi ciekawie, prawda? Niżej krótki opis zamysłu przedstawienia.

„By wybrać się poza granice tego, co wyobrażalne, niezbędna jest wyobraźnia bez granic! Zespół ma za zadanie zaprezentować autorskie przedstawienie o perypetiach kogoś, kto ze świata realnego nieświadomie przejdzie w świat wirtualny. Panujące tam zasady, bohater opowieści, odkrywać będzie stopniowo. W pewnym momencie na jego drodze stanie jakaś ponura kreatura, lecz na końcu uda mu się wymknąć z jej „szponów” i zrobić co trzeba, by móc powrócić do rzeczywistości. Moment, gdy akcja spektaklu przenosi się do sfery wirtualnej, drużyna sygnalizować będzie sędziom oraz publiczności wymyślonym przez siebie efektem specjalnym, a scenerię wymagowanego miejsca ukaże z wykorzystaniem rozmaitych środków technicznych - włącznie z przemianą czegoś dwuwymiarowego w trójwymiarowe.



W zeszłym roku, jak i dwa lata temu, nasze szkolne drużyny osiągnęły ogromny sukces i otrzymały wyróżnienie dla szkoły. Mamy nadzieję, że i tym razem pozytywnie zaskoczymy wszystkich swoją kreatywnością. Ogromną motywacją do działania jest fakt, że finały konkursu odbywają się w Stanach Zjednoczonych.

Prosimy Was o mocne trzymanie kciuków za szkolną drużynę Odyseuszy:)

Magdalena Jarońkiewicz kl. II Dg

Projekt - Akademia Młodego Dziennikarza



Interesujący edukacyjno - medialny projekt Akademia Młodego Dziennikarza powstał i jest realizowany pod patronatem Fundacji Konrada Adenauera i Stowarzyszenia Młodych Dziennikarzy „Polis”.

Konrad Adenauer był pierwszym kanclerzem Republiki Federalnej Niemiec. Zasadnicze decyzje podjęte podczas sprawowania przez niego urzędu (1949-1963) do dziś kształtują wewnętrzną strukturę i określają kierunek polityki zagranicznej Republiki Federalnej Niemiec. Stowarzyszenie Młodych Dziennikarzy „Polis” istnieje od 1995 roku, ale środowisko powstawało w 1992 roku, kiedy Halina Bortnowska założyła pierwszą młodzieżową grupę warsztatów dziennikarskich przy Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka. Głównym celem organizacji jest edukacja młodych w zakresie sprawnego, odpowiedzialnego, twórczego i bezpiecznego posługiwania się mediami, a także pobudzanie ich do zajmowania aktywnej postawy w życiu publicznym oraz promowanie praw człowieka. Zadania te Stowarzyszenie realizuje poprzez prowadzenie warsztatów dla uczniów, studentów, a także grup o utrudnionym dostępie do dóbr kultury. Animatorzy „Polis” pracują metodami aktywnymi, włączającymi uczestników i uczestniczki, pozwalającymi doświadczyć poruszanych tematów.

Fundacja Konrada Adenauera w Polsce we współpracy ze Stowarzyszeniem Młodych Dziennikarzy „Polis” regularnie organizuje warsztaty dziennikarskie, w tym roku z powodu pandemii w formule online. Projekt Akademia Młodego Dziennikarza (AMD) skierowany jest do uczniów liceów w wieku 14-19 lat, zaangażowanych w działalność gazetek szkolnych lub planujących związać swoje życie z zawodem dziennikarza. Temat przewodni tegorocznych warsztatów brzmiał „Online” i jest związany z kwestią cyfryzacji i przejściem świata do nowej zdalnej rzeczywistości. Uczestnicy warsztatów mogli zapoznać się z podstawowymi gatunkami dziennikarskimi, nowoczesnymi mediami, a także rozwinąć swój warsztat dziennikarski. Akademia daje szansę poszerzenia umiejętności dziennikarskich: obserwacji rzeczywistości w poszukiwaniu tematów, zdobywania kompetencji w zakresie korzystania ze źródeł

i weryfikacji tych ostatnich, redagowania, pracy na deadline, współpracy. Po ukończeniu warsztatów uczestnicy otrzymają certyfikaty ukończenia Akademii Młodego Dziennikarza.

Jedną z uczennic naszej szkoły, Martyna Lecyk z klasy II Eg, w ambitnym procesie weryfikacji kandydatów z całej Polski, została wybrana i zaklasyfikowana do udziału w projekcie. „Otrzymałam złoty bilet” i mogłam uczestniczyć w tym projekcie w 2020 roku. Był to ogromny zaszczyt, ponieważ grupa liczyła 14 osób z Polski. Poczułam się jak pełnoprawna studentka, dzięki tej szansie zyskałam niebywałą „lekkość” pisanie, pewność siebie, jednakże najbardziej cieszę się z doświadczenia - nikt nie może mi ukraść tego skarbu” - mówi nam Martyna. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Poniżej publikujemy tekst Martyny opracowany i opublikowany przez nią w ramach uczestnictwa w warsztatach dziennikarskich w ramach AMD.

Martyna Lecyk kl. II Eg

Drogi młody internauto!

Według encyklopedii PWN jestem „ogólnoświatową siecią komputerową”. Z raportu GUS wiem, że najczęściej używasz mnie jako książki, gazety, ulubionego czasopisma, szybszej wersji poczty. Uczestniczę w Twoim życiu od najmłodszych lat, przecież w Bułgarii już w 2016 roku 7 - latki miały do mnie codzienny dostęp. Ty dorastasz, ja się aktualizuję. Im dłużej się znamy, tym więcej o Tobie wiem, z raportu „Freedom on the Net 2016” wynika, że 67% z was jest poddanych inwigilacji, a to wszystko dzięki mnie. Codziennie słucham wszystkiego co mówisz, przecież nie bez przyczyny widzisz na swoim ekranie te wszystkie reklamy. Czy to odpowiedzialne? Przecież wiesz, że w mojej pamięci nic nie ginie. Wiele mi zawdzięczasz, ale nie wiesz, ile zabrałem Ci cennego czasu. Dlatego zastanów się, czy potrafisz beze mnie żyć? Czy jesteś w stanie „odstawić” mnie na boczny tor? Czy potrafisz bez mojej pomocy zmierzyć się ze światem realnym?

Skontaktowałem się ostatnio z psycholog Anną Podgóorską i zadałem jej kilka krótkich pytań:

Jak osoby uzależnione radzą sobie w codziennym życiu?

Nie radzą sobie - tak po prostu.

Czy osoba zniewolona przez internet jest w stanie poradzić sobie sama z tym problemem?

Nie, internet, kiedy jesteśmy od niego uzależnieni przytłacza nas, zabiera cenny czas, wkrada się w każdą myśl. Sprawia, że jesteśmy do niego zalogowani, ale wylogowani z rodziny.

Czy, i w jaki sposób, osoby z otoczenia uzależnionego mogą być wsparciem i pomocą?

Pomoc jest bardzo trudna, dlatego że uzależnienie jest taką chorobą, z której trudno wyjść, to jest długi proces i ciężka praca. Jesteśmy w stanie je zalecać, ale trudno je wyleczyć. Kluczem do rozwiązania tego problemu jest profilaktyka. Jeśli problem dotyczy dzieci, rodzice powinni interweniować, natomiast kiedy dotyka on dorosłych, należy konsekwentnie, ale stopniowo ograniczać korzystanie z różnych komunikatorów.

Zatem przejdę do kluczowego pytania: **Gdzie kończy się nadużywanie, a zaczyna uzależnienie?**

Uzależnienie jest to nieustanny przymus, kontrolowania, zerkania, używania, bycia online. Jednak w ostatnim czasie ta definicja została zmodernizowana, dopóki korzystamy z internetu jako narzędzia, które pomaga nam się rozwijać, nawet jeśli ten czas przekracza 8h, jest to traktowane jako nadużycie. Więc śmiało możemy powiedzieć, że w dzisiejszej rzeczywistości praca zdalna = nadużycie.

Zatem zastanów się, czy nadal powinienem stać na piedestale Twoich potrzeb? Czy jestem Twoim przyjacielem? Pamiętaj, że zawsze możesz na mnie liczyć, w końcu wiem naprawdę dużo, ale nigdy nie zapominaj o swoich bliskich, o prawdziwym życiu, uczuciach. Granica, która istnieje pomiędzy mną a światem realnym, powinna pozostać nienaruszona. Pomagam wszystkim, którzy tego potrzebują. Ze mną masz wiele możliwości, ale bez mojej pomocy też jesteś ważny. Mam nadzieję, że nie podlega to dyskusji. Nauka i zabawa to moja specjalność, ale potrzebny tu umiar starożytnych. Przecież wszystko jest dla ludzi.

Stworzony dla Ciebie

Internet

Źródła wiedzy:

- Anna Podgórska – psycholog LILO
- Internetowa encyklopedia PWN
- Raport Freedom House „Freedom on the Net 2016”
- Raport „The state of the world’s children. Children in a digital world”, grudzień 2017, Unicef
- Strona GUS, stat.gov.pl

Kulturowe inspiracje

Teatr w czasach pandemii

Pandemia koronawirusa sprawiła, że wiele rzeczy stanęło w miejscu. Gastronomia upada, inflacja rośnie, a gospodarka znalazła się w poważnym kryzysie. Zamknięte zostały również instytucje kultury – kina, teatry, muzea. Mimo, że teraz przechodzą okres próbny, nie wiadomo co będzie dalej. W wielu placówkach, niedługo po otwarciu, znalazły się osoby zakażone, więc niektóre miejsca będą musiały zostać ponownie zamknięte.

Jak to jednak wyglądało w punktach kulminacyjnych lockdownu? Wiadomo, że kinomaniacy, pomimo tęsknoty za wielką, ciemną salą, mogli oglądać swoje ulubione produkcje w domu. Za to w teatrze, w którym niezwykle ważną częścią jest relacja aktora z widzem, nie można było oddać tego zdalnie. Do internetu zaczęło wpływać coraz więcej nagrań ze spektakli. Raz były to sztuki nagrywane już podczas pandemii, w formie filmowej. Pojawiały się one jednak znacznie rzadziej - ich produkcja jest niezwykle kosztowna i pracochłonna. Lecz były to też nagrania zachowane w archiwum, czasem nawet sprzed kilkunastu lat, które teatry miały na własne potrzeby. Była to jednak ta „gorsza” forma. Nagrania często były dla aktorów jedyną okazją na ponowne wspólne spotkanie na scenie. Popularność odzyskał też teatr telewizji.



Fot. Wojciech Ziemski

Kadr teatru telewizji *Dziady noc pierwsza* (reż. Piotr Tomaszuk) dla Telewizji Polskiej. Jedną z teatralnych alternatyw stało się również reżyserowane czytanie online, czyli czytanie performatywne w formie zdalnej. Prowadził je np. znajdujący się w Warszawie Teatr Dramatyczny.



Czytanie online sztuki *Cjankali* Friedricha Wolfa (reż. Anna Wieczur-Bluszcz) przez zespół Teatru Dramatycznego.

Sztuki ze swojego repertuaru nagrywał także warszawski Teatr Lalek Guliwer. Jedna z aktorek pracujących w teatrze zgodziła się napisać, jak jako aktorka czuła się, gdy teatry były zamknięte oraz, na czym polega różnica pomiędzy graniem spektaklu na żywo, a nagrywaniem go.

„Aktorstwo nie jest tylko uprawianym zawodem, ale przede wszystkim sposobem na życie. Osoby, które zdecydowały się na ten sposób, potrzebują przede wszystkim ciągle tworzyć. To trochę jak nieustanna nauka chodzenia - brak tej możliwości jest mocno frustrujący. Najbardziej tęsknię za spotkaniem z widzami i nowymi wyzwaniem z pracą nad spektaklem. Czas pandemii i zamknięte teatry skłoniły mnie również do refleksji, na ile potrzebna jest praca aktora? Czy można się obyć bez teatru?

Praca przy nagrywaniu spektaklu, a spektakl na żywo - różnią się. Można powiedzieć, że różnią się zasadniczo. Grając na żywo, gra się „do ostatniego rzędu”, czyli tak, żeby ludzie siedzący w ostatnim rzędzie mogli wszystko usłyszeć i zobaczyć. W pracy z kamerą takie

aktorstwo wygląda karykaturalnie, przesadnie i nieprawdziwie (chyba, że taki efekt jest zamierzony). Tu stosuje się grę niuansiem. Każdy grymas, podniesienie brwi jest bardzo widoczny. Różni się też cały przebieg spektaklu. W sztuce na żywo widz może w dowolnym momencie przenosić swoją uwagę z jednego aktora na drugiego, z jednego miejsca sceny na inne. W nagraniu musi to za widza zrobić oko kamery. Wychwycić najistotniejsze momenty spektaklu. Robi się to za pomocą montażu. Sama rejestracja spektaklu w planie ogólnym, czyli takim, gdzie cały czas widoczni są wszyscy na scenie, byłaby mało interesująca” - mówi Katarzyna Brzozowska.



Nagrania spektaklu *Gwiazdka* (reż. Robert Jarosz) w Teatrze Lalek Guliwer.

Na zakończenie cytuję fragment rozmowy z polską aktorką filmową i teatralną – Magdaleną Boczańską z książki „Reset” Karoliny Korwin Piotrowskiej: ***„Jeśli miałabyś wskazać słowo lub słowa, które najtrafniej opisują to, co stało się w ostatnich miesiącach, to na jakie byś postawiła?”***

Gdybym wcześniej dostała scenariusz, który opowiadałby o epidemii koronawirusa, to pewnie pomyślałabym sobie, że mam zagrać w filmie typu *Contagion* – Epidemia strachu. Stwierdziłabym, że to przecież fikcja. A jednak... Pierwsze słowo, które mi się nasuwa to „pokora”. Drugie „refleksja”. Pokora wobec tego, na co nie mamy wpływu. Ta sytuacja na pewno sporo mnie nauczyła. Jestem w grupie zawodowej, która bardzo mocno odczuła skutki lockdownu. Z tym wiąże się zmartwienie o byt, o życie, kredyty, przyszłość. I przede wszystkim o najbliższych. I tak czuję się uprzywilejowana, bo nie muszę aż tak się martwić, jakoś z rodziną przetrwamy. Przecież pracuję, a wielu moich kolegów nie ma pracy od miesięcy. Nie mieli etatów w teatrach, nie grali regularnie w serialach, teraz zostali bez środków do życia.

Poczucie bezpieczeństwa tych ludzi runęło. A nie wiemy, jak rzeczywistość będzie wyglądała za pół roku, za rok. To co wydawało się abstrakcją, scenariuszem science fiction, staje się rzeczywistością, w której wiele osób nie umie się odnaleźć. Sytuacja pokazała dobitnie, że nie jesteśmy panami świata. To, że zostaliśmy zmuszeni do bycia ze sobą non stop, pod jednym dachem też było egzaminem. Wcześniej często znikaliśmy z domów, traktowaliśmy je jak noclegownie, a praca dla wielu była ucieczką od problemów rodzinnych. Dlatego była to wielka lekcja pokory. Na przykład dla mnie, mamy trzylatka, pokazała jak w tej sytuacji zdaję egzamin z rodzicielstwa, dwadzieścia cztery godziny na dobę. Jak odnajduję się jako partnerka, córka, przyjaciółka.

Twoja grupa zawodowa została bez pracy jako pierwsza już w marcu. Na chwilę poluzowano obostrzenia już latem, a teraz znowu wasze miejsca pracy zamknięto. Jak się czujesz uprawiając taki zawód, nie mając pojęcia co się stanie?

W moim zawodzie obowiązuje taki etos, że spektakl grasz nawet z czterdziestostopniową gorączką. Krystyna Janda grała przecież spektakl w dniu, kiedy zmarł jej mąż, i nikogo z aktorów to nie dziwiło. Jestem po Akademii Teatralnej w Krakowie, gdzie uczono mnie, że scena jest świętością. Nie odwołuje się spektakli od tak, one są planowane ze sporym wyprzedzeniem. W kodeksie aktorskim to było niemoralne zawalić spektakl, trzeba grać choćby dla garstki widzów. A teraz żyjemy w ciągłej niepewności. Ta epidemiczna „wańka wstańka” jest dla mnie trudna. Szanuję cierpliwość naszych widzów, ich miłość i oddanie. Owacje po moich ostatnich spektaklach były naprawdę ogromne. Czuliśmy wdzięczność, że widzowie przyszli, a oni bili nam brawo, dziękując, że dajemy im pewnie odskocznnię od tej trudnej codzienności”.

Jednym słowem, aktorzy znaleźli w bardzo trudnej sytuacji. Niektórzy z nich musieli nawet całkowicie przewartościować swoje życie i wybierać inne ścieżki kariery. A Ci, którzy jakimś cudem mają jeszcze możliwość pracy, są zmuszeni zabezpieczać się na przyszłość. Tak naprawdę nie wiadomo, czy zawód ten kiedykolwiek wróci do swojej pierwotnej formy. Obecna technologia pozwala nam jednak na uwiecznianie i udostępnianie sobie „namiastek” teatru, co kilkadziesiąt lat temu na pewno nie byłoby możliwe. I tym, na dzień dzisiejszy, musimy się cieszyć.

Matylda Ożarowska kl. II Eg

Polecane przez redakcję

Matylda Ożarowska – zastępca redaktora naczelnego

1. Michaił Bułhakow „Mistrz i Małgorzata”. Moim zdaniem, najciekawsza pozycja, jaką znajdziecie na szkolnej liście lektur. Niesamowita, momentami szalona, z tysiącami odwołań do klasyków, takich jak Biblia, czy „Faust”. Historia szatana, który zawitał w Moskwie. Opowieść o niezwykle interesujących losach mieszkańców stolicy oraz o odnalezionej, po latach, miłości życia. Jest to lektura, którą połowa z was prawdopodobnie już czytała. A jeśli nie, to albo nie lubicie czytać książek z listy lektur, albo do tej akurat jeszcze nie dotarliście... Jeśli znajdujecie się w tej drugiej grupie, to uwierzcie, nie zaszkodzi wam przeczytać, zarówno przed czasem omawiania, jak i na ten czas. Wręcz przeciwnie - sama czytam „Mistrza i Małgorzatę” już drugi raz, i muszę przyznać, że ciągle odkrywam nowe warstwy i symbole zawarte w książce. Wiem, że moja znajomość z lekturą na pewno nie skończy się na dwóch razach i będę wracać do niej całe życie.

2. Karolina Korwin Piotrowska „Reset. Świat na nowo”. Jeśli nie macie jeszcze dosyć tematu pandemii - sięgnijcie po tę książkę. A jeśli macie - również to zróbcie. Lektura składa się z wywiadów z osobami z przeróżnych zawodów - dziennikarzy i aktorów czy analityków i inżynierów. Sama autorka opisuje je najlepiej: „Chciałam zadać wiele prostych pytań, uważnie słuchać znacznie mądrzejszych i bardziej doświadczonych, chciałam porozmawiać o tym, co nadchodzi. O tym, jacy z tego, co nas spotkało wyszliśmy, co nas czeka, co zmieni się w życiu naszym i kolejnych pokoleń, i czy to będzie zmiana na lepsze”. Poza tym, książka jest niesamowicie ciekawa, warto ją przeczytać, aby zyskać nową perspektywę patrzenia na to, co obecnie dzieje się dookoła nas. Jeśli za kilkanaście lat mogłabym zachować jeden tytuł opowiadający o pandemii koronawirusa, byłby to definitywnie „Reset”.

3. Film „Małe kobietki”. Kolejna już ekranizacja klasyku Louisy May Alcott, tym razem w reżyserii Greta Gerwig. Można powiedzieć, że z tak samo klasyczną obsadą - kochany przez nastolatki Timothee Chalamet, ikoniczna Meryl Streep, piękna Emma Watson, świeżo odkryta Florence Pugh i wiele innych, na jednym ekranie. Lekki i przyjemny, ale jednocześnie niezwykle wartościowy film na niedzielny wieczór lub każdy inny. Jeśli tylko macie czas. Piękna opowieść

o sile rodziny i ambicji, w oprawie kostiumów niemalże wyjętych z XIX wieku. Sami musicie to zobaczyć.

4. Film „Kill Bill”. Produkcja idealna dla tych, którzy za pomocą kina chcą oderwać się od otaczającej rzeczywistości. Czwarty film kultowego Quentina Tarantino. Podczas oglądania tego filmu nie można się nudzić. Nie dość, że jest nad wyraz ciekawy, to niesie ze sobą poruszającą historię. Główna



bohaterka, grana przez równie wybitną, co reżyser, Umę Thurman, wybudza się ze śpiączki i rusza drogą zemsty. Ze względu na jej wykonywany przez nią w dawnych latach zawód, nie jest ona krótka. Świetnym dodatkiem znajdującym się w filmie, są elementy kultury japońskiej. Kiedy skończycie już oglądać - przygotujcie się. Jest druga część. Moim zdaniem, jeszcze ciekawsza niż poprzednia. Mimo, że nie jestem fanką filmów akcji, ten, jak wiele innych produkcji Tarantino, znalazł się na liście moich ulubionych.

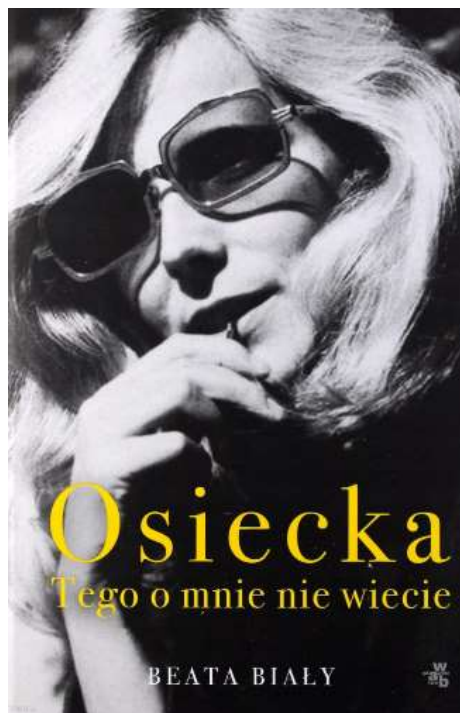
5. Spektakl „Dziady noc pierwsza” w plenerze. Nawet jeśli nie lubicie romantycznych „Dziadów” Mickiewicza, jest to jedna z bardziej interesujących rzeczy do obejrzenia za darmo w internecie. Spektakl w reżyserii niesamowitego Piotra Tomaszuka grany w plenerze, w pięknym miasteczku znajdującym się na Podlasiu. Niezwykle interesujące połączenie elementów cz. II i IV dramatu Mickiewicza. Sztuka skupia się na psychologicznej warstwie utworu, co czyni ją wyjątkową. Reżyser zdradza, że napisanie takiego scenariusza zajmuje przynajmniej rok. Klimat panujący w miejscu, w którym znajduje się Teatr Wierszalin oraz atmosfera, którą buduje na otwartej scenie garstka aktorów, idealnie dopełnia interpretację oraz potęguje charakter przedstawianego obrzędu dziadów.

Agata Soczyńska – opiekun gazetki

1. Małgorzata Czyńska „Kobiety z obrazów”. Cudowna podróż po świecie historii sztuki i kobiet, które go współtworzyły. Ekscentryczna Dora Maar, niezależna Victorine Meurent, tajemnicza Lisa del Giocondo czy twardo stąpająca po ziemi Catherine Bolnes - to tylko niektóre z bohaterek kryjących się dziełami wielkich mistrzów. Małgorzata Czyńska udziela im głosu,

ukazuje je już nie przez pryzmat ich związków z wielką sztuką, lecz jako osoby z krwi i kości, pełne obaw i emocji, żywe i zaskakująco prawdziwe.

2. Beata Biały „Osiecka. Tego o mnie nie wiecie”. Są to bardzo osobiste wywiady z bliskimi przyjaciółmi i znajomymi bliskich przyjaciół Agnieszki Osieckiej, z których wyłania się niezwykle obraz jej zagadkowej osobowości. O jednej z najwybitniejszych polskich artystek opowiadają m.in. Olga Lipińska, Hanna Bakula, Maryla Rodowicz, Krystyna Janda, Magda Czapińska, Urszula Dudziak, Ewa Błaszczyk, Manuela Gretkowska, Katarzyna Gaertner, Daniel Olbrychski. Z rozmów na temat Osieckiej wyłania się postać pełna sprzeczności: Była jak lustro, w którym odbija się świat ze wszystkimi jego barwami i emocjami. W tym lustrze każdy może odnaleźć coś z własnych uczuć, myśli, impresji...

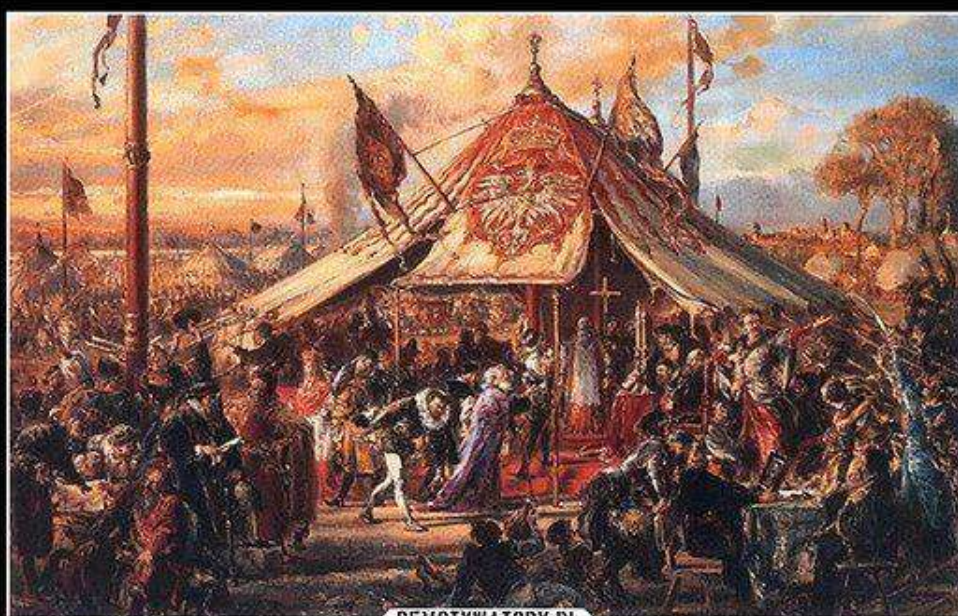


3. Film „Bułgarska róża”. Reżyseria filmu: Todor Anastasov i Alexander Smolyanov. Odtwórcą głównej roli jest Veselin Plachkov (Levski) Rewelacyjny dramat pokazujący życiowe zmagania największego w Bułgarii producenta olejku różanego. Obraz przedstawia zderzenie marzeń bohatera z trudną polityczną i społeczną rzeczywistością na przestrzeni pięćdziesięciu lat. Techo (Veselin Plachkov - świetny w swej roli) dorasta w komunistycznych czasach w pięknej dolinie. Podążając za swoją pasją, podejmuje pracę w lokalnej fabryce olejku różanego. Niedługo potem reżim upada, a mężczyzna postanawia założyć pierwszą niezależną destylarnię olejków. Długie lata transformacji politycznej dramatycznie wpływają jednak zarówno na biznes, jak i na życie głównego bohatera. Dzięki wysiłkom Techa, Bułgaria staje się jednym z głównych producentów olejku różanego na świecie. Wspaniały, dający wewnętrzną siłę - film o tym, że nawet w czasie największych zawirowań świata, niepokoju i trudności, które wydają się nie do pokonania, warto mieć marzenia i konsekwentnie dążyć do ich realizacji.

Punkt widzenia

Nadzieja umiera ostatnia

Kiedy nauczyciel nie ma internetu



i macie wolną elekcje

Dzwoni budzik. 9 rano. Sobota. Budzę się nie do końca pewna, czy się wyspałam. Wczorajszy w-f prawie mnie zabił. Nic dziwnego, skoro teraz jedyna forma aktywności fizycznej - to wieczorny spacer z psem. Bez niego ważyłabym już chyba 100 kilogramów. Do tego jeszcze jedzenie z nudy, masakra. Myśląc o ciągłej beczynności, dochodzę do wniosku, że przydałoby się w końcu zrobić coś konstruktywnego. Co prawda, dochodzę do tego samego wniosku co dwa dni, ale chyba raz na jakiś czas musi się udać? Więc narzucam na siebie „męczony” codziennie dres i idę zjeść śniadanie.

Przed pracą, w nadziei, że chociaż to mi pomoże, postanawiam iść się dotlenić. Ciekawe, czy to ja się oszukuję i chcę jeszcze bardziej opóźnić pracę, czy rzeczywiście coś mi to da? Wchodzę do lasu obok mojego domu. Niestety, czas na pozbieranie myśli w samotności, z dala od irytującej rodziny, zostaje mi odebrany przez spacerowiczów. Od kiedy rozpoczęła się pandemia, w pobliskim lesie zrobiło się ich więcej niż lokalnych mrówek. Nie dość, że sznurami zajmują całą szerokość ścieżki, to jeszcze zaczęli masowo budować tu domy, przez co poznikąła połowa okolicznych drzew. Do tego wszędzie śmieci. A co z ekologią?! W ten sposób, zamiast się zrelaksować, denerwuję się. Wracam do domu.

Humor od razu poprawia mi „wysoka” temperatura. 15 stopni na zewnątrz? Tam na górze chyba zwariowali. Ruszam do swojego pokoju, aby zabrać się do pracy. Cztery karty pracy z historii, wypracowanie na WOS i zadania z matematyki. No i po co? Mój wzrok pada na stojącą w kącie pokoju monstere. Kiedy pierwszy raz stanęła w moim pokoju, był lipiec 2019 roku. Ach, lipiec. Piękny, ciepły beztroski czas. Przypominam sobie miłe chwile spędzone z rodziną i przyjaciółmi. Wyjazdy, spacer po Warszawie, wieczorne wyjścia. I to wszystko bez maseczek! Uśmiech maluje mi się na twarzy. Uświadamiam sobie, jak bardzo tego nie doceniałam. Nostalgicznie wspominam nawet lekcje w prawdziwej szkole. To jak bardzo wtedy marzyłam, żeby ją skończyć. I jak bardzo chciałabym teraz do niej wrócić.

Spoglądam na ekran telefonu i widzę wiadomość od mamy. Babcia zaszczepiona. Oby tylko nie wyrosła jej druga głowa. Przynajmniej w końcu możemy się z nią zobaczyć. Wraz z dobrą wiadomością moja nadzieja na powrót do normalności gwałtownie wzrasta. Przecież nie mogą nas zamknąć trzeci raz! Zainspirowana wracam do odrabiania lekcji. Czas nazbierać trochę piątek przed powrotem. Bo kiedyś i on musi nastąpić.

Matylda Ożarowska kl. II Eg

Fotoreportaż

Przedwiośnie

Fotoreportaż został wykonany techniką fotografii analogowej. Pokazuje zmiany zachodzące w okresie zimowo - wiosennym w przyrodzie, czyli tytułowe przedwiośnie, gdy śnieg i lód zaczynają się topić, a na zewnątrz robi się coraz cieplej.



Ścieżką do wiosny



Post mortem



Lśnienie



Helios



Woda, która daje życie



Debiut

Matylida Ożarowska kl. II Eg

Nasze pasje

Rozwijanie pasji poetyckich w naszej szkole



Zainteresowani poezją uczniowie naszej szkoły mają możliwość uczestniczenia w Poetyckich Galach Festiwalu Poezji Słowiańskiej oraz Światowego Dnia Poezji. Uroczystości te organizowane są w Warszawie przez redakcję dwumiesięcznika „Poezja Dzisiaj” we współpracy z polskimi i zagranicznymi placówkami kulturalnymi. Podczas tych corocznych spotkań nasi uczniowie poznają współczesnych poetów z różnych państw europejskich m.in. z Włoch, Niemiec, Anglii czy Rosji. Mają również bezpośredni kontakt z ich twórczością. Spotkania te uwrażliwiają uczniów na literaturę oraz pokazują, że jest ona wciąż żywa oraz nie ogranicza się do tekstów napisanych dawno temu i zamkniętych w szkolnych

podręcznikach czy zbiorach poetyckich.

A oto opinia jednej z naszych uczennic dotycząca Festiwalu Poezji Słowiańskiej:
„Wspaniałe spotkanie! Mogłam poznać ludzi, którzy są cudowni! Nadal jestem tym bardzo podekscytowana, wręcz poczułam ich wenę, dowiedziałam się o wielu anegdotkach i historiach z ich życia. To piękne, że tak wspaniali ludzie, z różnych stron świata, mówiący w różnych językach, przyjechali do Warszawy. To wydarzenie było dowodem na to, iż literatura łączy ludzi z różnych stron świata... Z niecierpliwością czekam na kolejne spotkanie, w którym będę mogła poznać innych, ale równie wspaniałych i mądrych poetów”.

Przedstawiam wiersz naszej finalistki Julii Szymańskiej z klasy II b.

Julia Szymańska

Polska złota jesień

Nigdzie takiej nie znajdziecie,
Chociaż jest ich wiele w świecie!
Polska żółcią ozłocona
Czerwień kryje jej ramiona
Brązu wstęga u jej dłoni
Cień zieleni ma przy skroni

Rudy kasztan lśni pod dębem
W czapkach spadają żółędzie
Dywan z liści kolorowych
A część spada nam na głowy

Coraz ciszej, szron na trawie
Odlatują już żurawie
Dzikie gęsi i bociany,
Czaple trochę roztrzępane

Wszystko jest już teraz w locie
Ale myśli o powrocie
Bo gdzie lepiej, niż u siebie?
Tu jak w raju, tu jak w niebie!

Polski otwarte ramiona
Kto tu był, już się przekonał.

ARKUSZE
LITERACKIE
23



Nasi uczniowie sami również próbują tworzyć. Swoją poetyckie pomysły przelewają na papier, biorąc udział jesienią i wiosną w warszawskim konkursie „Turniej Jednego Wiersza” organizowanym przez Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej. Finałiści tego konkursu prezentują swoje utwory podczas Koncertu Finałowego w Piwnicach Staromiejskich. Ich wiersze są również publikowane w czasopiśmie „Arkusze Literackie”, które jest wydawane przez Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej.

Nasza szkoła jest wspaniałym miejscem, w którym uczniowie mogą obcować z poezją, jej twórcami oraz wyrażać siebie poprzez własne utwory.

Elżbieta Krasnodębska

Pamiętnego dnia w Darimie...

18 grudnia 3138

Prist, rezydencja Sundemo

Dwa tygodnie temu miałem świętować swoje piętnaste urodziny w moim domu na obrzeżach Darimu. Tak się jednak nie stało; zamiast zabaw, rozpakowywania prezentów, czy chociaż zdmuchiwania świeczek z urodzinowego tortu, musiałem pożegnać się z najukochańszą osobą w moim życiu, o której zawsze będę pamiętał - z matką.

I choć czas biegnie nieprzerwanie swym tempem, przemija dzień po dniu, tym bardziej czuję, jak pochłania mnie pewne chłodne i niezbyt przyjemne uczucie. Tęsknota. Za jej obecnością. Za jej ciepłym, jak domowy kominek, uśmiechem... Tęsknię za moim dawnym życiem.

Wyprowadzając się z rodzinnego domu, zostawiłem moje dzienniki, więc rozpoczynając ten, czuję się, jakbym robił to od nowa. Wobec tego powinienem chyba zacząć od mojego

imienia. Jestem Aiden, tak brzmi imię młodego marzyciela, którego domem jest Bardia i który od urodzenia do dnia sprzed dwóch tygodni, wiódł idylliczny żywot, chroniący przed czyhającym złem z innych części miasta. W Darimie dosyć często widzieliśmy mgłę i dym wiszące nad miastem, i jak wszystkim innym, przeszkadzał nam smród, porównywalny do zapachu „gnijącej ryby”, ale nie musieliśmy brodzić przez potoki mokrego, cuchnącego błota, która przyspiesza nadejście zarazy: dyzenterii, cholery...

- Musisz się ciepło ubierać, Aiden. Bo inaczej przeziębisz się.

Prowadząc mnie przez pola do Venringen, moja matka zawsze starała się omijać szerokim łukiem nieszczęśników gnębionych kaszlem i zakrywała mi oczy, bym nie oglądał zdeformowanych dzieci. Najbardziej ze wszystkiego bała się choroby. Zapewne dlatego, że z chorobą nie da się negocjować; nie da się jej przekupić złotem czy zaszczytami ani stawić jej czoła z bronią w ręku. Choroba nie zważa na majątek ani pozycję. To wróg nieprzejednany.

Oprócz tego, oczywiście, atakuje bez ostrzeżenia. Dlatego co wieczór matka oglądała mnie dokładnie, szukając objawów odry czy ospy, a gdy wszystko było w porządku, zakrywała mnie do snu i całowała na dobranoc. Widzicie, można mnie było nazwać jednym z tych szczęściarzy, którzy mają całującą na dobranoc matkę; rodzinę, która kochała mnie ponad wszystko, która opowiadała mi o dobru i złu tego świata, i przypominała, żebym zawsze także myślał o innych; która chciała, abym wyrósł na człowieka porządnego, przydatnego światu. Byłem jednym z tych szczęściarzy. W porównaniu do dzieci, które musiały ciężko pracować na polach pszenicy albo w warsztatach.

Czasami jednak zastanawiałem się, czy tamte dzieci miały jakichś przyjaciół? Jeśli tak, to - świadom, że wiodłem wygodniejsze życie niż one - zazdrościłem im jedynie tego - przyjaciół. Mieszkałem sam z matką, bez ojca i rodzeństwa, a co do poznawania nowych ludzi - cóż, nie miałem śmiałości. Lecz wkrótce miało się to zmienić, zresztą, jak całe moje dotychczasowe życie tego pamiętnego dnia w Darimie. (...)

Adrian Bartosiak kl. III D

Szlachetne zdrowie

Wpływ pandemii na aktywność fizyczną i zdrowie psychiczne

COVID-19 to nazwa choroby zakaźnej wywołanej przez nowy szczep koronawirusa SARS-CoV-2. Po raz pierwszy zdiagnozowany został w grudniu 2019 roku u pacjentów szpitala znajdującego się w Wuhan, mieście z prowincji Hubei w Chinach. Najczęstszymi objawami są infekcje dróg oddechowych, co w przypadku pacjentów z gorszym przebiegiem choroby, prowadzi do niewydolności oddechowej, a w skrajnych przypadkach do śmierci. W związku z szybkim rozprzestrzenianiem się infekcji na całym świecie, WHO ogłosiła w marcu 2020 roku pandemię. Do 26 lutego 2021 roku w różnych regionach świata odnotowano łącznie 112 553 181 przypadków zachorowań, w tym 2 497 406 zgonów i około 65,5 miliona ozdrowień. W Polsce zasięg epidemii obejmuje 1 673 252 osób, przy czym 43 094 pacjentów zmarło, a około 1,5 miliona już wyleczono.

Znaczenie aktywności fizycznej

Jak wszyscy dobrze wiemy, ze względu na stosunek do aktywności fizycznej społeczeństwo możemy podzielić na dwie grupy. Kolokwialnie mówiąc - na tych, którym się chce i na tych, którzy jeszcze nie znaleźli motywacji. Z perspektywy młodego człowieka mogę śmiało stwierdzić, że większość ludzi, niezależnie od wieku, „zapomina” o utrzymywaniu formy fizycznej, a teraz pandemia jeszcze potęguje to zjawisko. Ludzie zmuszeni do pozostania w domu, zaniedbują swoją kondycję fizyczną, co działa na ogólną niekorzyść dla organizmu, zwłaszcza zwiększenie poczucia apatii, marazmu, czy braku chęci na jakąkolwiek, nawet najmniejszą aktywność. Coraz częściej w różnych przekazach medialnych słyszymy o wzroście zachorowań na depresję, niestety również u młodych osób. Niestety, jak wszyscy wiemy, pandemia nie ułatwia nam zmobilizowania się do aktywności fizycznej, ponieważ zamknięcie w czterech ścianach wprowadza dla nas nowe standardy, do których chcemy czy nie, musimy się przyzwyczaić. Zwyczaje, obowiązki sztywno zaznaczone w terminarzu, dobrze rozplanowany czas – tak wyglądał dzień niejednego z nas, aż do 12 marca 2020 roku. Wszystko wtedy się zmieniło, cały harmonogram dnia został rozregulowany. Sytuacja dla wielu stała się bardzo

trudna do zaakceptowania, lecz uważam, że jest to też pewnego rodzaju test dla społeczeństwa. Od dziecka stykamy się z powiedzeniem „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, ale dopiero pandemia uświadomiła nam jego znaczenie w praktyce. Bez wątpienia dobra kondycja fizyczna bardzo korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, także na witalność, wydolność, zdrowie, wytrzymałość, a nawet poczucie atrakcyjności. Te wszystkie cechy wpływają również na poczucie szczęścia oraz satysfakcji. Mówiąc o samopoczuciu, trzeba zaznaczyć, że chyba jasne jest to, że lepiej się będziemy czuć, spędzając czas na lekkich ćwiczeniach, spacerach czy nawet bieganiu niż na siedzeniu przy komputerze całymi dniami. Teraz nasuwa się kolejne pytanie, jak zacząć i od czego? Jeśli ktoś jest rzeczywiście nieorientowany w ćwiczeniach, radzę się zapoznać z ćwiczeniami zalecanymi przez lekarzy, które możemy łatwo znaleźć w sieci. Są to podstawowe czynności, aby u mniej aktywnych ludzi została nabyta wcześniej pamięć mięśniowa, potrzebna do dalszego funkcjonowania. Musimy liczyć się z tym, że pewnego dnia pandemia się skończy, a my wrócimy do normalnego życia. Będziemy znowu musieli się przestawić, tym razem z komputerów na długopisy i zeszyty (w przypadku uczniów). W przypadku bardziej zaawansowanych osób, osobiście polecam ćwiczyć w domu, korzystając z filmów na serwisie youtube albo pójść pobiegać, co niestety utrudnia nam przymus noszenia maseczek. Obie te czynności są świetną odskocznią od dzisiejszych standardów i mogą stwierdzić, że to wpływa korzystnie również na stan psychiczny człowieka. Więcej na ten temat w następnym nagłówku...



Zdrowie psychiczne

Jak już zdążyliśmy się przekonać, pandemia wpłynęła również na stan psychiczny większości z nas, jednych mniej, drugich bardziej. Najważniejszymi problemami związanymi z obecną sytuacją są: odizolowanie od ludzi oraz niewiedza, niepewność, kiedy to wszystko się skończy. Te dwa czynniki najbardziej oddziałują na kondycję psychiczną i podejście społeczeństwa działającego w dużym stopniu w formule pracy zdalnej. Radość z „krótkiego odpoczynku od szkoły” zamieniła się w smutek oraz przygnębienie z powodu już prawie rocznego lockdownu, a ograniczony kontakt z rówieśnikami nie stawia już wspomnianej przerwy od szkoły w dobrym świetle. Właśnie przez to ludzie zaniedbują swoje życie towarzyskie oraz sam kontakt z innymi, zapominając, że jest to ważny aspekt naszego życia, będący pewnego rodzaju odskocznią od wszystkich obowiązków. Przez brak takich relacji, wiele z nas zamyka się w sobie bądź zastępuje realnych znajomych na tych z wirtualnej rzeczywistości, co niestety nie będzie tym samym. Jest to jednak przedsmak o wiele większego problemu - niestety, ale pandemia potrafiła również odizolować od siebie członków rodziny, którzy chcieli jak najlepiej dla swoich bliskich, nie narażając ich na kontakt z wirusem. W dzisiejszych czasach nawet wyjechanie na jakiekolwiek święta może być problemem, a nawet jeśli już się uda, to w widocznie okrojonym gronie. Co do odwołanych spotkań czy też imprez okazjonalnych, warto wrócić na chwilę do kwestii znajomych - większość osób musiała obejść się bez wyprawiania imprezy urodzinowej w 2020 roku, a niestety 2021 rok nie zapowiada się lepiej. Jest to może subiektywny punkt widzenia, lecz ten rok jest dla mnie, jak i wielu moich rówieśników, ważny pod tym względem, że właśnie teraz kończymy 18 lat, przechodząc tym samym w dorosły świat.

Nikt jeszcze nie wie, ile czasu minie, zanim pozbędziemy się wirusa raz na zawsze. Niestety, ciągle otwieranie i zamykanie pewnych środowisk, branż nam w tym nie pomaga, ponieważ kiedy myślimy, że wszystko wchodzi już na dobrą drogę, to dwa dni później dowiadujemy się o rekordowym przyroście zarażeń. Mimo wszystko my, jako wyjątkowo silne społeczeństwo, które zostało dotknięte niebezpiecznym wirusem, radzimy sobie tak dobrze, jak tylko możemy. Zarówno młodszy, jak i starszy, szukają rozwiązań, które pozwolą im zniwelować dyskomfort spowodowany pandemią. Uważam, że osoby mniej radzące sobie z nałożeniem tych obostrzeń, mimo wszystko mają innych, którzy im w tym pomogą, ponieważ to właśnie w takich momentach musimy pokazać, że możemy na siebie nawzajem liczyć. Tak jak już wcześniej wspomniałem, jest to być może test dla społeczeństwa, który krok po kroku, udaje nam się zdawać.

Jan Sowiński kl. II Eg

Sport w LILO

Kronika sportowa

To był niezwykle rok. Także dla szkolnego życia sportowego. Pandemia, izolacja, zamknięcie nas w domach - spowodowały brak kontaktu z drugim człowiekiem. Zabrakło wspólnej rywalizacji na boisku, co odbiło się na sporcie. Uczniowie LI Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki zdecydowanie rzadziej mogli aktywnie reprezentować naszą szkołę w sportowych wydarzeniach, do których zawsze byliśmy przywiązani, jak np.: Warszawska Olimpiada Młodzieży.

Szkoła funkcjonowała stacjonarnie do 19 października 2020 roku.

Do tego czasu odbyły się następujące wydarzenia sportowe z aktywnym udziałem społeczności LILO:

- 23 września 2020 roku młodzież naszego liceum wzięła udział w pierwszym turnieju badmintonu szkół średnich. Uczniowie bardzo dobrze się spisali. Dziewczęta zajęły 5/6 miejsce. Chłopcy natomiast znaleźli się na najniższym stopniu podium;
- 5 października 2020 roku szkołę odwiedziła Oktawia Nowacka, czyli medalistka Igrzysk Olimpijskich w pięcioboju nowoczesnym. Poprowadziła zajęcia z jedną z klas drugich oraz w 1A. W niezwykle ciekawy sposób opowiedziała o własnej drodze do realizacji marzeń;
- 25 października 2020 roku grupa uczniów - wolontariuszy wzięła aktywny udział w biegu RUNbertów.

Niestety, ze względu na sytuację pandemiczną, były to jedyne wydarzenia w aktualnym roku szkolnym 2020/2021.

Dziękujemy naszym uczniom za wszelkie formy zaangażowania sportowego w naszej szkole. Nasza profesjonalna kadra nauczycielska na każdych zajęciach z wychowania fizycznego wkłada dużo pracy, aby wykształcić uczniów LILO na przyszłych sportowców osiągających sukcesy. Ponadto, nasza nowoczesna, spełniająca najwyższe standardy infrastruktura sportowa, daje możliwość codziennych treningów na świeżym powietrzu, chociażby na bieżni lekkoatletycznej lub na boisku sportowym. Sport to zdrowie, dlatego dbajmy o siebie i ćwiczmy każdego dnia.

Krystian Zabrocki, Antoni Mirkowski kl. III D

LILO International

From the editor

Welcome to the English-speaking part of our Newspaper. We want to dedicate this space to the young voices that have something to say. At times, simply to entertain us, sometimes to express loudly the thought-provoking ideas lurking in the remote corners of our minds.

Below, you may find a selection of interesting texts that Authors wanted to share with you, our Dear Readers. We hope you will find a moment to think through the content of these pages, and that at some point we will also manage to put a smile on your face. Enjoy!

Have I ever told you about...

Bad luck? Destiny? Karmah? Call it what you want, just remember that all embarrassing moments eventually turn into funny stories!

Kamila Jakubiak, 2eg

Have I ever told you about a time when I had an embarrassing situation at school? I was texting my friend about important matters and by mistake I entered the wrong class. What is more, I didn't notice it until the teacher was checking the attendance list and she didn't read my name! I got up and apologized for my mistake. Everyone was looking at me and laughing and I felt embarrassed!



Matylda Ożarowska, 2eg

Have I ever told you about the time I got super embarrassed? So back in middle school I was on my usual Math lesson. We were doing exercises and my teacher was calling us to the board. The lesson was passing and suddenly it was my turn. So I went to the board and started to do

my exercise, standing back to the class of course. I was wearing red trousers that day. And suddenly, all the class started to talk. I finished my task and went back to my desk. Then my friend told me. I must have sat on something before, and on the back of my trousers was a huge green stain. Something like play-dough. And as we know red contrasts green just perfectly. Because of the texture of this thing I couldn't get it off my pants. So all day I had to walk around the school with a huge green stain, right in the middle of my back. After that I was never able to completely wash it off my trousers.



Kuba Stańczyk, 2eg

Have I ever told you about the time that I messed up my first ever date?

So I was texting with that girl and one time she asked me what I would do if she was cold. Without thinking I replied to her that the answer would be a hug. She seemed happy about my answer... But when we first met, the situation from messages

actually happened but with one embarrassing difference. At first everything was going well, and I was kind of proud of myself. As soon as I relaxed, she said: „The weather is bad today, I am freezing”... And I replied with „I am not”. The rest of the date was a bit awkward and I felt that something was not right. As soon as I started walking away I realized what I had done. After that date we never texted each other again. This situation has broken my confidence around girls. Although now I am lucky to be in a relationship and yeah... Keep your fingers crossed I won't make a mistake like that ever again.

Student-M, grade 2

Have I ever told you about the time when I was in kindergarten and performed in a show? Everything was fine, I wasn't stressed or anything like that even though our show was watched by the whole kindergarten and our parents.

Everyone was saying their lines and I was waiting for my turn. Suddenly, it fell on me. I didn't expect it so soon, I was distracted and couldn't believe it but I forgot the words, didn't know what to do and then it happened. I don't know why I told my friend's lines, it was embarrassing! The friend from whom I took the text was confused and repeated what I said. Luckily, it was in kindergarten so nobody was angry about it. It was terrible! Now, before a show, I repeat my lines a 100 times.

Bird in a cage

Joanna Ruzsztecka, 2eg

Some people believe that teenagers should make decisions for themselves without the influence of their parents while others point out that parents must take part in their children's decision-making. Who is right?

The presence of parents is important in the life of young teenagers. It includes, for instance, looking after their daily needs and taking care of their child's mental health. However, very often it comes down to being overprotective up to the point where they stop paying attention to the actions of the child. Many parents cannot find a balance between the two situations presented in the headline.

Considering both sides' points of view, teenagers eventually enter their rebellious period and parents often do not have time to carefully pay attention to their children and control what they do. What may come out of this? The following paragraphs will try to present the pros and cons of setting the youth free. For example, a child gains more self-confidence when they make decisions about their future, their life. On the other hand, the child's "freedom" may be abused, which often leads to ignoring the advice of the parent or to a slow loss of control over the young person's behavior and decisions. It may turn into, more or less, a loss of respect for one's parent, which some teenagers do not notice, and which becomes sometimes visible in a toxic behaviour from the child towards the parent.

However, for a teenager to make decisions at their own expense, whether positive or negative, is extremely important. **Most teenagers learn through trial and mistake, which, as we know, quite often brings them into bad situations or bad company. Even so, in many situations it teaches them how to choose the right people** and shows that they may have made a mistake without taking into account the opinion of the parent or other adults such as teachers. What is more, even when teenagers come to their parents for advice, not all adults' decisions have to be good for the child's mental health, so children convert those verdicts to protect their developing identity. Most of time they do it because they know that the parent will not be able to understand their decisions, or the parent does not know about the child's personal problems. For teenagers it is obvious that how they feel and what happens in their life should be known to the parent, they are disappointed when they find out the opposite. And that brings us to a slow decline in trust towards the parent, which is potentially due to the lack of emotional intelligence to talk about feelings and what is going on in our life.

Unnecessarily long control over decisions and criticism of making them can lead to the child losing comfort with their own views and lack of any opinion on important topics for them because the parent 'knows better' what is right for them. But there is still the question of whether the parent should take an active part in the young adult's decisions. It is known that parents make almost all the decisions for us when we are young children, but when we come to a rebellious period we start trying new things and making new friends. Suddenly, the whole attitude "I will leave it up to my mom and dad because I am not old enough to make my own decisions" changes. **We are thrown into a world where we are told two contradictory things. On the one hand we are already in high school and we are „almost adults” and we are supposed to make our own decisions, which are often criticized because we dyed our hair or didn't go to our grandparents. Even though we are these „almost adults” we are still treated like children and constantly criticized.** We were thrown into the worst six years of our teenage years. Halfway through junior high school, there was already pressure on us to be who we SHOULD be in the future, and we were constantly pressed to learn. But who would teach us to pay taxes or take a loan, how to create our own business from scratch, no one is going to teach us that because the school puts you in constant tension as we are about to start an adult life. In this case, I think the parent should support us but not control what we have to do in the near or far future.

On the other hand, why do such small decisions we make evoke reactions and comments that are sincerely unnecessary? **Since we are almost adults, why don't they treat us like that, they**



could teach us important things that will come in handy in adult life, the whole circle of pros and cons of this essay will be repeated all the time, because one side cannot see and understand the other.

The lack of communication and consent within the family makes

children isolate themselves, and they lose confidence in their parents. Something that should be simple turns out to be extremely hard: teach us how to talk about what we feel, what is happening here, how to ask for help from others, how to communicate with other people. Looking at this generation we are the most insecure, shy, unable to communicate. Behind screen devices, we cut ourselves off from the world and live an Instagram and Snapchat, many

teenagers have depression and neurosis, and **parents don't see what's going on because they have no way of seeing it.** Therefore, it is important that we have support in our decisions, because constant criticism takes away our self-confidence and drives into depressive states.

We know that decisions are divided into more important and less important in our lives, for example, the choice of studies and what hair color we choose. What does not change is that changing something in our body is something that is subject to the word of a parent. Giving teenagers the free will to make their own decisions without participation of parents should be a completely normal thing to do. Young people should not be completely controlled in terms of their own opinions and decisions, which is why I wanted to share this essay with you.

Leisure time

The dark times of pandemics made us abandon some of our dearest hobbies, such as cinema or theatre. But that does not mean we have to give them up entirely, right? Here are some of our schoolmates recommendations on how to spend our scarce leisure time.



Piotr Wyrozębski, 2c

“Vikings” – Quality edutainment

Nowadays, it's pandemics, so the main source of entertainment is watching films at home as the cinemas are closed. Personally, I use one of the streaming services. There are a lot of series to watch there. Everybody can find something

for himself. My favourite series is „Vikings”. I like this series because it shows historical events so it is educational and fun at the same time. On the other hand, there is only one streaming service where you can find „Vikings” and it is not for free. Frankly speaking, I think it is too expensive. But there is a wide range of series to choose from and there are more and more of the latest productions.



Agata Szeląg, 2c

„Oscar and Mrs. Rose” - The magic letters

I'm a big fan of “Oscar and Mrs. Rose”. It's a novel by Eris Emmanuel Schmitt. This book is so interesting that I read it 7 times. The novel describes a 10-year-old boy suffering from leukemia. He meets Mrs. Rose who encourages him to start writing letters to God. He lives each day as if he were 10 years older. God supports him every day. In this novel there are some funny moments. The book is written by a young boy with a simple language. Thanks to this novel we begin to appreciate what we have. I enjoy reading „Oscar and Mrs. Rose”

because it cheers me up. When I am in a bad mood I read it again. It is a beautiful, moving and really worth reading novel.

Natalia Wasilewska, 2c

„The Crown” - A good return to the past.

I had some free time and didn't know what series I could watch but a friend of mine told me that “The Crown” series was worth watching. The series has four seasons and each one consists of ten episodes. It's a biographical, historical and drama series. I like this kind of shows so I eagerly started to watch it and I must admit that I loved it. The producers show real videos and photos from the Royal Family's life, which gives us a feeling of getting close to these people and I think that's really great. I totally recommend it.

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

Wydanie powstało dzięki zaangażowaniu, talentom i dziennikarskiej pasji.

Nad obecnym numerem pracowali:

nauczyciele: A. Soczyńska, E. Krasnodębska, M. Biernat, A. Podgórska (szkolny psycholog)

uczniowie: M. Lecyk, M. Ożarowska, J. Sowiński, J. Rusztecka, J. Stańczyk, A. Bartosiak, A. Mirkowski, K. Zabrocki, M. Jarońkiewicz, N. Wasilewska, A. Szeląg, P. Wyróżębski, J. Szymańska

Zdjęcia: nauczyciele i uczniowie LI LO

Sekcja anglojęzyczna: LILO International – M. Biernat

Opiekę nad całością sprawowały: A. Soczyńska, E. Krasnodębska

Skład, łamanie: M. Grzeszczak, A. Soczyńska