

im. Marii Skłodowskiej-Curie

NAJLEPSZE LICEA W POLSCE
Perspektywy
SREBRNA SZKOŁA 2020

POLOT 206 Po

6,941 L

15,999 O

14,006 N

ARTYZM

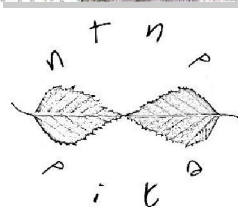
I Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej-Curie w Pile

Czy w szkole można żyć?

Można, a nawet trzeba. Nieważne, czy jesteś pierwszakiem, który niedawno dopiero rozumiał, że najefektywniejsze przemieszczanie się po szkole zapewnia poruszanie się pewnym krokiem od punktu A do punktu B, zamiast ilustrowania na własnym przykładzie ruchu cząsteczek gazu, czy też może zblazowanym trzecio-klasistą wyliczającym 50% frekwencji, by zakończyć jak najmniejszym wysiłkiem ten etap edukacji, [SPRAWDŹ JAK] możesz sobie tu umilić życie. Po pierwsze warto zauważyć, że wszystkie osoby wokół ciebie to przede wszystkim też ludzie, (choć dla wielu to szok i ból) dopiero potem należy na nich patrzeć przez pryzmat nauczyciela, kolegi z klasy, pani sekretarki, etc. Zaskakujące jak duży efekt możesz uzyskać poprzez mówienie „siema” wchodząc do szatni na wf-ie, czy „dziękuję” odbierając obiad z okienka na stołówce. Tak się właśnie tworzy podwaliny wszelkich kontaktów, tak ułatwiających nieuniknione interakcje międzyludzkie. Żyjemy w społeczeństwie – pamiętaj. Kolejnym świetnym pomysłem jest znalezienie sobie w szkole swojego miejsca. Zarówno tego w ławce na matematyce, które ma statystycznie najmniejsze szanse na wybranie do rozwiązania zadania przy tablicy, jak i tego w całej uczniowskiej strukturze. Mamy tu całkiem sporo grup skupiających interesujących ludzi. Jest POTĘŻNY samorząd uczniowski, nietuzinkowa redakcja gazetki „Polon” (którą właśnie czytasz), wizjonerski teatr, czy [cenzura], którym opiekuje się

profesor Stanilewicz. Rozwijanie w międzyczasie swoich pasji i zainteresowań to naprawdę ciekawa alternatywa dla stagnacji jaką może wywołać rutyna powtarzającego się tydzień za tygodniem planu lekcji. Następnym elementem mogącym zapewnić fun jest uczestnictwo we wszystkich formalnych, bądź nieformalnych eventach organizowanych pod szyldem liceum na Pola. Wybierając się na listopadowy bal lub przygotowując kartkę dla poczty walentynkowej aktywnie przyczyniasz się do integracji całej szkolnej społeczności. Oczywiście możesz się też wybrać na nasze połowinki do Gromady i aktywnie tworzyć niezapomniane wspomnienia. Na koniec oczywisty banał – bądź sobą. Znajdź sobie w klasie i poza nią kilku ziomków, z którymi będziesz się naprawdę dobrze czuł. Siadajcie razem w ławkach, spotykajcie na przerwach i dzielcie wspólnie drugim śniadaniem. Nie musisz traktować szkoły jako swojego drugiego domu, ale faktem jest że spędzisz w niej w najbliższym czasie po kilka godzin dziennie. Dobrze jest potrafić nie utrudniać sobie tego czasu. Ucz się, baw się, żyj! Powodzenia.

młody imbir



W tym numerze:

- Spotkanie współczesności z przeszłością s.4
- Power of dreams s.6
- Zjazd absolwentów s.7
- Chłopaki nie(ch) płaczą s.9
- Wyrwij się! s.3

Wypalenie zawodowe szkolne

Stres w swojej początkowej fazie może być dla nas mobilizujący i mieć korzystny wpływ na naszą produktywność. Należy jednak pamiętać, że jego długotrwałe występowanie ma niszczycielski wpływ zarówno na nasze zdrowie psychiczne jak i fizyczne.

Instytut Edukacji Pozytywnej przeprowadził badania na 9 tysiącach uczniów w wieku 6-17 lat, kształconych w 142 szkołach. Aż u 73% z nich występowała zaniżona samoocena, poczucie niedocenienia i przepracowania. Symptomy te przypominają wypalenie zawodowe występujące u osób pracujących w szczególności w profesjach takich jak: pielęgniarka, nauczyciel czy psycholog, gdzie konieczny jest stały kontakt z ludźmi. Doktor hab. Krzysztof Ostaszewski z IPiN zwraca szczególną uwagę na

fakt, iż coraz większą liczbą nastolatków boryka się z poczuciem napięcia, nadmiernym stresem i dyskomfortem psychicznym. Co więcej 30% 15-latków przejawia problemy związane z komunikacją, agresją i wandalizmem. Wielu nieletnich osiąga ponadto zaburzenia lękowe, w tym fobia szkolna. Uczniowie boją się, że nie sprostają obowiązkom szkolnym zawodzić rodziców i samych siebie. Miejsce, w którym młodzi spędzają tak wiele czasu, mające stanowić trampolinę do satysfakcjonującego życia jako szczęśliwy dorosły stało się dla nich pułapką. Należy zadać sobie pytanie, jak budować szczęśliwe społeczeństwo wypuszczając w świat nieszczęśliwych, niepewnych siebie ludzi zniechęconych do dalszego rozwoju. Człowiek od chwili urodzenia ma w sobie ogromną chęć

poznawania świata. By jednak proces ten przebiegał prawidłowo potrzebują on wsparcia na swojej drodze. Młodzieńcze łaknienie zdobywania wiedzy szybko zderzy się z kluczem odpowiedzi, koniecznością umieszczenia poziomu posiadanej wiedzy na skali ocen i mało elastycznym systemem oceniania. Dlatego w procesie edukacji potrzebni są nauczyciele, rodzice i pedagodzy, którzy będą motywatorami młodego ucznia, a przy tym zostawią dla niego przestrzeń do własnej inicjatywy i popełniania błędów. Zamiast karania niewiedzy potrzebne jest chwalenie podejmowania próby jej zdobycia.

Nagła zmiana o 180° systemu edukacji jest niewątpliwie niemożliwa. Możemy jednak skupić się na popularyzowaniu profilaktyki zdrowia psychicznego i inteligencji emocjonal-

nej. Ustalenie własnych priorytetów jest istotne w odpowiednim uplasowaniu ocen w życiu zarówno uczniów jak i rodziców oraz nauczycieli.

Marcelina Dziuba



Wykład p. Roberta Kolasy: "Historia Świąt Bożego Narodzenia". Słuchaczami byli uczniowie ILO, uczniowie Szkoły Podstawowej nr.1 im. Stanisława Staszica w Pile oraz słuchacze Uniwersytetu III Wiek w Pile.

Wyrwij się!

W dzisiejszych czasach wielu z nas popada w rutynę, której często nie widzimy. Każdy dzień staje się dla nas taki sam, zaczynamy zauważać, że coś dzieje się wokół nas, a my tylko krążymy sobie w środku. Jeśli czujesz, że ten opis dotyczy ciebie, spróbuj coś zmienić. Łatwo powiedzieć co?

Przecież musimy chodzić do szkoły, musimy odrabiać lekcje i musimy się uczyć. Czy w ogóle możliwe jest to aby nie popaść w rutynę w dzisiejszych czasach? Zależy to czego ona dotyczy. Jeśli dzięki niej czujesz stabilizację i spokój, to dobrze, ale jest jesteś nieszczęśliwy to warto coś zmienić. Najlepiej zacząć od czegoś małego. Zmień coś w swoim wyglądzie – nowe uczesanie, ubranie lub

makijaż. Możesz również zmienić coś w swoim pokoju – kup tablicę korkową, przeorganizuj rzeczy.

Gdy już skończysz z pozoru niezauważalne drobnostki, możesz przejść do zmiany stylu życia.

Poznaj nowych ludzi, chodź inną drogą do szkoły, próbuj nowych rzeczy.

Pamiętaj, że przeciwieństwo rutyny to malownicze i pełne wyzwań życie.

Nie bójmy się zmian!

P.P.

myślenie boli

rodzą się z głuchym hukiem i oślepiającym błyskiem
pędzą neuronami pod czaszką gładkie ostre gorące
mam nadzieję że żadna nie poradzi sobie z wyjściem
bo wtedy jak młody Werter albo młody Klebold skończę
~elderberry

kochana

ogień mnie już wcale nie parzy
stał w ogóle już mnie nie tnie
nowy rodzaj bólu mi się marzy
och przecież jesteś ty – świetnie

~elderberry



Spotkanie z Zosią Sawicką, studentką trzeciego roku wydziału reżyserii Szkoły Filmowej im. Krzysztofa Kieślowskiego w Katowicach. Wywiad prowadzi p. Iwona Krasowska.

SPOTKANIE WSPÓŁCZESNOŚCI Z PRZESZŁOŚCIĄ

Pewnego listopadowego dnia w murach naszej szkoły zagościł Pan Józef Maszkowski, będący kiedyś jej dyrektorem. Wspominał dawne dzieje I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej-Curie i opowiedział nam wiele, ciekawych historii. Dowiedzieliśmy się, jak kiedyś wyglądała szkoła, które sale najbardziej się zmieniły i jak ocenia zmiany z perspektywy lat.

Mieliśmy okazję przeczytać Pana krótką notkę biograficzną. Naprawdę zrobił Pan wiele dla tej szkoły i dla całego regionu. Między innymi otrzymał Pan Krzyż Kawalerski i Medal KEN. Czy nadal śledzi Pan losy naszej szkoły? Czy jest Pan zadowolony z jej obecnego wyglądu?

Myślę, że to nie jest kwestia zadowolenia czy niezadowolenia. Ja się czuję tutaj w jakimś sensie dalszą częścią tej szkoły. Szesnaście lat byłem dyrektorem. Od 1963 roku mieszkam na ulicy Wincentego Pola. Nie da się pozbyć pewnego przywiązania do tego miejsca. Mnie nadal interesuje młodzież, jej sposób myślenia i przyszłość. Kiedyś chodzenie do liceum wiązało się z jakimś prestiżem. Dzisiaj tak naprawdę każdy uczeń może do niego uczęsz-

czać. Klasy liczyły powyżej 40 osób i nie było miejsc dla wszystkich uczniów.

Jakie największe zmiany zauważył Pan w szkole?

Zmian optycznie jest tu bardzo dużo. Ja wkroczyłem do tej szkoły, kiedy jej mury na zewnątrz były podziurawione od tysięcy pocisków. Niektóre z nich znajdujemy do teraz. Wyglądało to nieciekawie. Szkoła była zniszczona przez wojnę. Aula była spalona. Wnętrze też inaczej wyglądało, bardzo ubogo. To były czasy, kiedy trudno było o materiały budowlane. Pieniądzy brakowało na wszystko. Zawsze staraliśmy się, żeby było w szkole jak najlepiej. Wracając do tematu auli to była zupełnie inna. Mój poprzednik ją odbudował, ale sufit był bardzo prymitywny w swojej konstrukcji, wymagał częstych napraw. Niektóre rzeczy mnie dziś zaskakują np. ławeczki na korytarzu. Nie rozumiem czemu mają służyć kanapy i fotele w czasach, kiedy mówi się o potrzebie ruchu dla młodzieży. Cieszę się, że rozpoczęła się budowa hali sportowej. To jest moje spełnione marzenie, w innej formie i kształcie, ale ważne, że to wreszcie się stało. Zazdroszczę ludziom młodym, waszym koleżankom i kolegom, a w szczególności obec-

nej dyrekcji, że nie muszą martwić się o to, ile opał trzeba zgromadzić na zimę. Jak się wchodziło kiedyś do klasy były prymitywne podłogi z desek. Kiedy się stanęło na taką deskę wydawała ona taki charakterystyczny pisk... Nie ma już takich problemów. To bardzo dobrze.

Jak Pan już wspominał, w czasach, kiedy był Pan dyrektorem, bycie uczniem liceum na Pola wiązało się z prestiżem. Dzisiaj kiedy konkurencja wzrosła, uważa Pan, że Pola może nadal trzymać poziom i wyróżniać się na tle innych szkół?

Uważam, że to wszystko jest w rękach młodzieży. Zależy, co robi samorząd i inne organizacje szkolne. Na ile młodzi chcą być aktywni w życiu społecznym i czy pragną rozwijać swoje zainteresowania. Istotna jest też praca nad sobą i troska o przyszłość. Mieliśmy w szkole przecież trzech prezydentów miasta i dwóch zastępców, całą armię lekarzy i nauczycieli. To jest prawdziwy sukces.

Dziękujemy za rozmowę, miło było nam Pana poznać i powspominać.

Mnie również było miło was poznać.

M&B



TYLE LAT MINĘŁO

... czyli rozmowa z Panią Dyrektorką na temat zmian w szkole od bycia uczennicą I LO w Pile do dnia dzisiejszego.

Jak Pani wspomina pierwsze dni w liceum? Co było przeżające, a co ciekawe i miłe?

Na pewno, jeszcze przed rekrutacją, najbardziej stresującą rzeczą były egzaminy wstępne, które musiał napisać każdy chętny. Marzyłam o tym, by dostać się do tej szkoły, więc moim celem było osiągnięcie wysokich wyników z tego egzaminu, a następnie rozpoczęcie nauki.

Spełniłam swoje marzenie, a wtedy rozpoczął się nowy etap w moim życiu. Najbardziej bałam się pierwszych sprawdzianów i odpowiedzi ustnych.

Czy istniały jakieś zajęcia dodatkowe? Jeżeli tak, to czy brała Pani udział w jakichkolwiek?

Nie przypominam sobie żadnych dodatkowych zajęć, których obecnie szkoła oferuje cały wachlarz. Być może wynikało to z tego, że nauczyciele bardziej skupiali się na nauce, a nie na integracji czy czymś dodatkowym.

Obecnie istnieje teatr, kółko strzeleckie, gazetka i tak dalej, co daje ogromną różnorodność. Dzięki temu każdy uczeń może wybrać co chce. Nauczyciele jednak zwracają też uwagę na osoby, które są wybitne w danej dziedzinie i starają się wspierać rozwój tych talentów, jadąc z nimi między innymi na różne warsztaty. Zajęcia dodatkowe mają też na celu zachęcenie młodzieży do rozwijania swoich pasji bądź nauczania się czegoś, nad czym nie mają czasu posiedzieć w domu.

Czy ilość uczniów i nauczycieli była podobna do tej dzisiejszej?

Tak, szczególnie teraz, po reformie edukacji. Ilość uczniów była zbliżona do tej dzisiejszej, aczkolwiek w klasach było czasami nawet ponad 30 osób. Był to ogromny minus przy nauce języków obcych, gdyż klasy nie dzielono na grupy. Gdy na lek-

cje przychodziło na przykład 35 osób, jedni dobrze sobie radzili z językiem, a drudzy mieli z tym kłopot, więc nauczyciel musiał pomóc uczniowi, który się męczy i zająć czymś tego, który to wszystko rozumiał od samego początku. Obecnie klasy są dzielone na grupy, dzięki czemu każdy pracuje w takim tempie, w jakim powinien.

Tradycje szkoły – czy się zmieniły?

Obecnie w naszej szkole nie ma tradycyjnych otrzęsów, w trakcie których osoby ze starszych klas dawały pierwszoklasistom do wypicia dziwne mikstury, a także malowali ich twarze. Średnio raz na miesiąc uczniowie organizowali w auli szkolnej koncerty, najczęściej rockowe, na które przychodziła ogromna ilość ludzi. Zachowała się jednak tradycja pasowania na ucznia.

Jaki był poziom nauczania szkoły? Czy był on podobny do tego dzisiejszego?

Liceum na Pola to kuźnia talentów, co udowadniają zajęte przez naszych uczniów miejsca w Olimpiadach na przestrzeni wielu lat. Ostatnie wyniki z matury są naprawdę wysokie, z czego jestem bardzo dumna.

Czy nadal pracują niektórzy nauczyciele, którzy uczyli w tym samym czasie, gdy Pani uczęszczała do tej placówki?

Tak, są to: P. Artur Stanilewicz, P. Mirosława Cegiełko, P. Urszula Krakowiak i P. Mąka.

Jak szkoła będzie się rozwijać w najbliższym czasie?

Szkoła od bardzo dawna współpracuje z organizacjami pozarządowymi, szkołami wyższymi i fundacjami. Bierzymy udział w różnych projektach i przedsięwzięciach, a np. budowa pracowni ekologicznej po-

może naszym uczniom w rozwinięciu swoich pasji w zakresie ekologii i chemii. Cały czas się rozwijamy i mam nadzieję, że zostanie tak na bardzo długo.

Marta Duda



„Człowiek się zmienia, wyrasta ze starych sytuacji jak dziecko z ubrań. Czas płynie i zmienia się wszystko”.

Olga Tokarczuk „Dom dzienny, dom nocny”.

„Człowiek jest istotą niezastygłą, wciąż w nim się gotuje, wrze”

Wiesław Myśliwski „Traktat o łuskaniu fasoli”.

„Gdziekolwiek się teraz znajdujesz, to dobre miejsce, aby zacząć. Wysiłek, który zainwestujesz dzisiaj, będzie się liczył jutro”.

Andrew Matthews „Bądź szczęśliwy”.

Power of dreams

Jakie są twoje cele na ten rok?

• **Dobrze się uczyć**, osiągnąć najwyższe wyniki w szkole – wszystko byłoby wspaniałe, gdyby nie fakt, iż po paru dniach, miesiącach się odechciewa. Magiczna łódka z motywacją odpływa w nieznaną krainę bez ciebie i znowu to samo, historia zatacza koła, ambicje poszły w las, a nauka? Taka sama, co będzie, to będzie.

• **Schudnąć**, uprawiać sport, zdrowo się odżywiać. Taa, miesiąc po pięknym trzymaniu treningów i diety dowiadujemy się, iż mamy kontuzje lub chorobę i całe plany szlag trafił. A zdrowe odżywianie, to przecież mogę przestrzegać? Po paru dniach także robi kaput, przecież wyjścia ze znajomymi, nie mogę odmówić.

• **Zdać prawo jazdy**. Teoria zdana fruwiąco. Kurs? Poszedł gładko, byłem najlepszy, a praktyka? Yhh, może lepiej nie mówić, przerzucam się na rower, przynajmniej zadbam o środowisko. Dlaczego się podajemy? Przecież to tylko małe błędy, które można powtórzyć.

Dlaczego zamiast zmieniać coś stopniowo, chcemy od razu na pełnych obrotach coś wprawić w życie? A szukanie alternatywnych pomysłów? To, że nie możemy niekiedy uprawiać sportów, nie dyskwalifikuje nas od kompletnego braku aktywności. Zamiast biegania długie spacery, zamiast ćwiczeń z ciężarami jakieś ich zastąpienie albo bez nich. Nie od razu Rzym zbudowano, małymi krokami jest wszystko możliwe do osiągnięcia.

Zamiast chęci bycia najlepszym ze wszystkich przedmiotów może lepiej wyjdzie nam skupienie się na tym, który jest dla nas najciekawszy, niż zawracanie sobie głowy czymś trudnym i skomplikowanym, co w dodatku może nas wprawić w zły nastrój. Starajmy się poświęcać czas na to, co nas interesuje, gdzie sama myśl o tym będzie nas motywować do działania. Aczkolwiek warto pamiętać, iż każde wyzwanie pomimo tego, czy

wygrane, czy przegrane daje nam nowe drogi do odkrycia, jak i uczy nas nowych rzeczy. Jeśli upadłeś, spróbuj jeszcze raz i raz, aż wyjdzie. Z każdym nowym podejściem stajemy się silniejsi i odporniejsi na porażkę. Życie jest krótkie, nie warto myśleć o tych przykrych rzeczach i nieosiągniętych.

K.F.

Dokonywanie rzeczy
niemożliwych to nieźła
zabawa.

Walt Disney

ZJAZD ABSOLWENTÓW – Matura 1969r.



ZJAZD ABSOLWENTÓW

Piątego października mieliśmy szansę uczestniczyć w zjeździe absolwentów, którzy ukończyli I Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej – Curie w Pile w roku 1969.

To była wspaniała okazja, żeby porozmawiać z tymi fascynującymi osobami i zadać im kilka pytań. Mimo iż minęło już 50 lat od czasu, kiedy napisali swój egzamin dojrzałości to nadal wspominają naszą szkołę z uśmiechem na twarzy i co roku przyjeżdżają z różnych stron świata właśnie do Piły, gdzie spotykają się z gronem swoich przyjaciół ze szkolnych ławek.

Kilka miłych Pań zgodziło się na zadanie im krótkich pytań dotyczących przygód z licealnych lat. Podczas naszej wspólnej rozmowy nie brakowało śmiechu i interesujących ciekawostek, anegdotek z czasów szkolnych. Wspominane były podwieczorki wśród tańców i konkursów, regularne przyjazdy filharmonii i występy operowe, które zrodziły w tych wówczas młodych osobach, tyle cudownych pasji. Najbardziej poruszające były słowa, które wiele razy padały jako rada dla naszego pokolenia: o sile przyjaźni, tolerancji i samorozwoju, by zawsze iść naprzód. Niepojęte dla wszystkich było to poczucie upływu lat, bo przecież wszystko to minęło tak szybko. Wspominani byli cudowni nauczyciele zapisani na kartach historii szkoły i ich niezapomniane lekcje. Związane z nimi legendy żyją i będą żyć we wspomnieniach uczniów. I to jest piękne.

Marysia Jasion



Najsilniejszy księgowy na świecie!

Podczas październikowego zjazdu absolwentów gościliśmy Pana Jerzego Żelejko, medalistę i sportowca. Pan Jerzy jest absolwentem naszej szkoły i opowiedział nam wiele o barwnej historii jego życia i o swoich wspaniałych pasjach zmieniających się na przestrzeni lat.

Czy spodziewał się Pan swojego sukcesu sportowego?

Nigdy bym się tego nie spodziewał. Od dziecka pragnąłem zostać marynarzem. Kończąc liceum miałem wstąpić do szkoły morskiej. Było aż ośmiu kandydatów na jedno miejsce. Gdzieś opatrność czuwała, że tym marynarzem nie zostanę. Tydzień później od tego wydarzenia zacząłem podnosić ciężary, więc minęło już 50 lat. W międzyczasie byłem w wojsku. Chciałem iść na AWF. W wieku 25 lat poszedłem na dzienne studia. Oprócz mojej rodziny była to jedna z najwspanialszych spraw, które udało mi się dokonać. Kończąc studia miałem 29 lat, więc byłem najstarszym studentem na uczelni. Skończyłem z najlepszymi wynikami. W szkole średniej zaś bywało różnie. Miałem 3 z wychowania fizycznego na świadectwie maturalnym, mimo pójścia potem na AWF. Kiedy zostałem trenerem przenieśliśmy się do Koszalina i można powiedzieć, że „wychowałem” olimpijczyka, medalistów, mistrzów Świata i Europy. Sami trenerzy w 1991 roku zaczęliśmy startować jako mastersi, weterani. Dotychczas zdobyłem kilkanaście medali mistrzostw Europy i Świata – złotych, srebrnych i brązowych. Najwyższy jest złoty medal z Montrealu, zdobyty w sierpniu bieżącego roku. Kiedy zdrowie dopisuje biorę udział w zawodach dla „weteranów”, które odbywają się co 4 lata. Gdziekolwiek startowałem miałem przewagę złotych medali. Pierwszy z nich zdobyłem w Portland w 1998 roku. Ustanowiłem trzy światowe rekor-

dy. Miewałem przerwy, ale w 2009 znowu zdobyłem złoto w Sydney. A po półtorze roku w Kansai koło Osaki w Japonii. Raczej tak mam, że wygrywam!

To tylko należy się cieszyć z sukcesów...

Kiedy byłem w liceum miałem różne plany życiowe. W pewnym momencie moja droga się skryształizowała. Nigdy bym nie powiedział, że zostanę księgowym, ale po szkole średniej przypadkowo do takiej pracy poszedłem i już od 50 lat nim jestem. Bardzo dobry zawód, udaję mądrego [śmiech] i jeszcze mi za to płacą. Mam dwa fakultety: trenera sportowego i rachunkowości. Także na naukę nigdy nie jest za późno i warto w życiu znaleźć sobie pasję. U mnie jak młodzież trenowała to wszyscy musieli studiować. Pewna dziewczyna chciała być krawcową. Wziąłem ją i zaprowadziłem do liceum. W tej chwili już jest doktorem habilitowanym. Za rok będzie profesorem. Niedawno mieliśmy zjazd klubowy, będący wydarzeniem międzynarodowym. W Trzciance od 15 lat organizuję zawody międzynarodowe dla weteranów. Najpierw był puchar Polski a 7 lat temu wydarzenie przekształciliśmy w memoriał na cześć zmarłego, zasłużonego trenera. Mimo, że jestem na emeryturze to nadal pozostaję czynny. Także zarówno zawodowo jak i sportowo jest się czym pochwalić. Świat to zwiedziłem wzdłuż i wszerz. To jest właśnie sposób na dobre, ciekawe życie – znaleźć pasję, zainteresowania. Najsilniejszy księgowy na świecie, a najlepszy księgowy wśród ciężarowców!

Miło było Pana poznać. Dziękujemy za udzielony wywiad!

Ze mną tak już jest, że mogę opowiadać bez końca [śmiech]. Też było mi miło was poznać.



"Jesienny powrót"

Zastygłe ciało leżące na betonie
okryte dywanem wspomnień
delikatnych, słonych wieczorów
tęskni za jabłkami w karmelu
Raz muskane subtelnie
ostatnimi ukluciami słońca
Żeby zaraz potem zostać prześwidrowanym
rzewnymi łzami z purpurowych chmur
W melancholijnym transie
dostrzega złociste światło
prosto ze spragnionych źrenic

Zaczyna się wybudzać
bo w październiku wstaje
z martwych

Cała gama kojących barw
rozlewa jej się przed oczami
Liście tańczą jak w amoku
Upojenie zapachem kasztanowców
wpędza w ekstatyczny zachwyt
A powrót do żywych
sprowadza się do czegoś więcej
niż suszenie podgrzybków

Wraca do siebie
Z piersi wyrывa jej się, że nigdy nie żyła
bardziej

Chłopaki nie(ch) płaczą

Hit od T. Love? A może ta druga wersja? Prawdopodobnie wielu z nas spotkało się w mediach z terminem toksycznej męskości. Niektórzy może pochyłili się nad nim na dłuższą chwilę, inni przeszli obojętnie. Nie jest jednak kwestią dyskusyjną to, że to, co ją tworzy oraz same jej skutki dotyczą całego społeczeństwa.

Ile razy w życiu słyszeliście zwroty pokroju "Bądź mężczyzną!", "Musisz być twardy!" czy "Nie zachowuj się jak baba!?" Pewnie niezliczenie wiele. Są to idealne przykłady nakładania na chłopców już od dziecka patriarchalnej presji na tłamszenie w sobie uczuć i emocji. Sugero-
wanie, że chociażby tytułowy płacz nie powinien być rzeczą akceptowalną, prowadzi do wykształcenia się w głowach całego społeczeństwa pozorne-
go, zniekształconego i bardzo szkodliwego obrazu męskości. Tak, patriarchyta szkodzi mę-

czyznom. Jego koncepcja oparta na męskiej dominacji, agresji i nieustannej rywalizacji może prowadzić do poważnych problemów, między innymi w kontaktach z innymi ludźmi. Wypieranie emocji, czasem skrajna powściągliwość, z pewnością nie stworzą fundamentów na tyle silnych aby budować na nich szczerą relację z drugim człowiekiem. Wbrew pozorom i być może dużej części opinii publicznej, feminizm odgrywa bardzo dużą rolę w zwalczaniu obrazu toksycznej męskości. Jak to możliwe? Otóż walczą dokładnie ze wszystkim tym, co składa się na powstawanie toksycznej męskości. Feministyczne wartości w stosunku do mężczyzn skupiają się na empatii i dawaniu im przestrzeni na emocje, wrażliwość, delikatność. Ważną rolę odgrywa także jego walka z patriarchytem i wyraźny sprzeciw dla presji odwiecznej

męskiej dominacji.

Od szerzących się stereotypów nie da się uciec także w środowisku szkolnym. Wielokrotnie można tam usłyszeć zarówno z ust nauczycieli jak i rówieśników, że konflikty chłopców często kończą się pobiciami, krótkimi szarpaninami, po których wszystko jest w porządku. Otóż, nie do końca, a zwłaszcza kiedy taka opinia jest przedstawiana w pozytywnym wydźwięku. Przemoc nie jest rozwiązaniem żadnego problemu, może jedynie dawać pozór załagodzenia sytuacji, szybkiego rozładowania napięcia. Zamiast wmawiać chłopcom już od najmłodszych lat, że po kłótni mogą fizycznie szybko rozwiązać konflikt, kultura powinna im komunikować, jak nauczyć się rozmawiać i reagować słowami, nie pięściami. Tłamszone w sobie złe emocje nigdzie się nie ulatniają i prędzej czy później mogą ude-

żyć z dużo większą siłą.

Czym to wszystko skutkuje? Konkretnymi liczbami. Mężczyźni stanowią ok. 90% sprawców przemocy i 80% jej ofiar. Nauczani, że sięganie po pomoc jest dla słabych, popełniają samobójstwa ok. 4 razy częściej niż kobiety.

Sławomir Mrozek napisał w "Dzienniku", że nie lubi męskości. Patrząc na to, jak dziwnym i trudnym tworem owa męskość jest, trudno się z nim nie zgodzić. Warto pamiętać, że język jakim się posługujemy kształtuje rzeczywistość i mieć świadomość, jak ogromny wpływ ma na otaczającą nas świat.

Na koniec, chcę zwrócić się do wszystkich chłopców, mężczyzn, panów, profesorów; płaczcie do woli.

Aga

Wegetarianizm od środka

Postanowiłam, że przejdę na dietę wegetariańska kilka lat temu. Podjęłam tą decyzję bardzo pochopnie, bez wcześniejszego przygotowania. Co z biegiem czasu wydaje mi się bardzo nieodpowiedzialne z mojej strony. Przepisy oraz składniki, które powinnam uzupełniać zaczęłam poznawać później, mojemu organizmowi dostarczałam odpowiednich witamin dopiero, gdy zauważałam ich braki. Postanowienie przejścia na dietę wegetariańską, bądź jakkolwiek inną wykluczającą mięso powinno następować stopniowo. Ograniczać mięso do jednego posiłku dziennie, rezygnacja z mięsa kilka dni w tygodniu aż całko-

wicie jego wykluczenie z jadłospisu. Oczywiście nie wystarczy pomijanie mięsa np. podczas rodzinnego obiadu. Należy odpowiednio dobrać składniki tak, aby dostarczyły nam witamin potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania. Powstaje coraz więcej miejsc gdzie można smacznie zjeść wegetariańsko. Nawet w Pile są miejsca, które oferują dania na bazie składników roślinnych. Taka dieta wymaga pewnych wyrzeczeń, jednak jeśli odpowiednio zaplanujemy jadłospis to poznanie nowych smaków będzie dla nas czystą przyjemnością.

G.



Rafał Kasielski – uczeń klasy II b maratończykiem

WOREK SUKCESÓW





3,6 - Bal na Pola
1,7,8 - Konkurs recytatorski "Dobre słowa"



5 - Uroczystość wręczenia Stypendiów Prezesa Rady Ministrów



4 - Wolontariat Misyjny pod opieką p. Renaty Polak
2 - Święto Dziękczynienia podczas warsztatów językowych z p. Bożeną Zająchkowską



BUDOWA HALI SPORTOWEJ



Słoneczna Przygoda
BIURO PODRÓŻY

Zespół redakcyjny:

red. naczelny - Brayan Lacke

Agnieszka Sobczak, Gabrysia Deuter, Maria Jesion, Paulina Pytlos, Marta Duda, Zuzanna Helwich, Klaudia Flis, Marcelina Dziuba

opieka nad redakcją – Arleta Nowak, Monika Kubik