

# Pismaki

atakują

z Pierwszego LO

[www.1lo.walbrzych.pl](http://www.1lo.walbrzych.pl)

@I Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi w Wałbrzychu



@uPaderewskiego

@W I Liceum Ogólnokształcącym w Wałbrzychu na LUZIE



@upaderewskiego

@samorzad\_1lo

@1lo\_na\_luzie



@TV 1lo Wałbrzych

@uPaderewskiego



## A w numerze...

- Czy polityka jest nudna? - str. 5
- Fenomen wałbrzyskiego Górnika - str. 6
- Czy perfekcjonizm jest niebezpieczny? - str. 12
- Gdzie bawili się nasi rodzice? - str. 13
- Dlaczego second handy są na topie? - str. 14

## AUTORZY, KONCEPCJA, OPRACOWANIA

**1A:** Bianka Anczakowska, Marta Cyran, Anna Gawek, Karolina Jawna, Maja Maicka, Natalia Nowacka, Lena Przewłocka-Woźniak, Mikołaj Sobolewski, Wojciech Toczyński, Lena Walter-Sokołowska. **1B:** Ingrid Deac, Maria Kaziuk. **1BL:** Aleksandra Kozłowska. **2BC:** Lila Idryjan, Martyna Suchorowska. **3A:** Franciszek Włochal, Karina Michalak, Martyna Sierzant, Wiktoria Balejko, Joanna Jankowska. **3B:** Wiktoria Kaganiuk, Nadia Tomczyk, Wiktor Nogajczyk, Maksymilian Wilk, Szymon Wojtanowski. **3C:** Aleksandra Sazanowicz, Róża Garba, Nella Jagmin, Anna Wasąg. **3BL:** Michał Borowiec, Hubert Krzynówek, Adam Munia. **4D:** Natalia Chrapek. **4fBL:** Wiktoria Popielska.

**ZESPOŁEM KIEROWAŁA**

ALDONA ZIÓŁKOWSKA – BIELEWICZ

**SZEF DTP**

BARTOSZ KRZESIŃSKI

**ZDJEŃCIA**

HUBERT KRZYNÓWEK

**SKŁAD**

JOANNA JANKOWSKA  
MATEUSZ SZATKOWSKI

# Z Nellą na słowa nie wygrasz

Rozmawiamy z Nellą Jagmin, która jest zdobywczynią pierwszego miejsca w powiatowym konkursie krasomówczym oraz laureatką piątego miejsca w ogólnopolskim konkursie krasomówczym. Poza pięknym mówieniem trenuje taekwon-do, jest szczęśliwie zakochana i uczy się w 3c.



**Skąd wziął się Twój talent?**

- U mnie w rodzinie zawsze mówiło się dużo i głośno, wiele się opowiadało. Moja mama i siostra też przejawiały talent krasomówczy. Jako mała dziewczynka lubiłam występować, mówić wierszyki i inscenizować różne sytuacje

**Czym dla Ciebie jest ta wygrana?**

- Wygrana jest dla mnie nagrodą za wiele godzin poświęconych na naukę tego tekstu i dalszą motywacją do działania.

**Jak myślisz, czy wykorzystasz te umiejętności w swoim życiu zawodowym?**

-Na pewno, chociażby przy rozmowie z drugim człowiekiem, aby być bardziej przekonującą.

**Jak się przygotowywałaś?**

-Sama napisałam obydwa teksty nauczyłam się je interpretować i dużo występowałam przed rodziną

Red.

## Pora na artystyczne otwarcie!



Kółko plastyczne u profesor Sylwii Sobieraj-Borowiec nie tylko dla artystycznie uzdolnionych, ale także dla osób które pragną wyżyć się kreatywnie. Sofia zrobiła już pojemnik na biżuterię w kształcie róży. Adam myśli o szklieniu swoich dzieł. A nam profesorka zdradziła, że obecnie pracuje m.in. nad witrażami i jak zaczęła się jej miłość do sztuki.

O kółku plastycznym opowiadali Sofia Honhol i Adam Munia

**Dlaczego wybrałeś/aś właśnie kółko artystyczne ?**

-**Sofia Honhol:** Wybrałam to kółko, ponieważ wcześniej dużo tworzyłam, zajmowałam się sztuką i pracami plastycznymi.

-**Adam Munia:** Wybrałem to kółko, ponieważ od dziecka interesowałem się pracą twórczą. Interesuje mnie tworzenie różnych rzeczy.

**Co ciekawego już zrobiłeś/aś ?**

-**Sofia Honhol:** Zrobiłam pojemnik na biżuterię w kształcie pięknej róży.

-**Adam Munia:** Zrobiłem już z gliny wiele naczyń m.in.: miskę, szkatułkę, talerzyk, małe krasnale.

**Nad czym będziesz teraz pracować ?**

-**Sofia Honhol:** Moim wyzwaniem jest przy użyciu nowych technik zrobić portret lub talerzyk dekoracyjny.

-**Adam Munia:** W planach mam szklwienie wszystkich moich dzieł zrobionych z gliny.

Miałymy okazję porozmawiać z profesor Sobieraj-Borowiec:

**Czy sztuka była obecna w Pani życiu od zawsze, czy może nabrała u Pani Profesor znaczenia z wiekiem?**

-Sztuka towarzyszyła mi od dzieciństwa. Mój tato pięknie rysował i on zaszczerpił we mnie chęć do rozwijania swoich uzdolnień. Jako czternastolatka wykonałam projekt w pracowni witraży dla kościoła św. Mikołaja w Brzegu. Później postanowiłam zdawać do liceum plastycznego we Wrocławiu. Kiedy nie udało mi się dostać, postanowiłam zdawać w następnym roku. Wtedy też właściciel wspomnianej pracowni witraży opowiedział mi o szkole w Szczawnie-Zdroju, którą ukończył w latach 50-tych. Szkoła miała być alternatywą dla mnie na najbliższy rok, ale jak to w życiu bywa, zostałam w Szczawnie na kolejne 35 lat, z przerwą na studia i na eksperymentowanie z innymi zawodami. Po wielu latach powróciłam do moich początków, tworzę witraże i szklane prace, dbając o ciągły rozwój poprzez udział w plenerach i wystawach.

Jak czuje się Pani Profesor z tak ogromnym zainteresowaniem uczniów tymi zajęciami?

-Zainteresowanie jest różne. Rzeczywiście, w tym roku uczestnikami kółka jest spora grupa uczniów i to nie tylko z klas humanistycznych czy DP. Bardzo mnie cieszy, że jest to grupa uczniów, która chce spróbować przedmiotu spoza swojego profilu. Oznacza to też, że uczniowie potrzebują oderwać się od nauki i poszerzyć swoje umiejętności manualne.



Joanna Jankowska i Ola Kozłowska

## Mikołajkowy czas

Czy wierzymy w Świętego Mikołaja? Dbajmy o magię świąt! Jak ją odnaleźć? O mikołajkowy czas; wspomnienia i rzeczywistość, pytałyśmy naszych nauczycieli i uczniów.

**Prof. Sylwia Stankiewicz**

Podkreśliła, że każdy członek jej rodziny pisał list do Św. Mikołaja; w którego ona sama długo wierzyła. Pani Profesor zawsze otrzymywała prezenty o jakich marzyła. W rzeczywistości, okazało się, że Mikołajami byli rodzice i to oni podkładali prezenty pod choinkę w domu babci. Ale prof. dowiedziała się o tym jako nastolatka.

**Prof. Sylwia Sobieraj-Borowiec**

Dziś już nie pamięta swoich pierwszych Mikołajek i mówi, że już od dawna nie wierzy w Św. Mikołaja. Jednak rodzina Pani Profesor ma piękną tradycję – przygotowują i ozdabiają pierniki, którymi później obdarowują bliskich. Pani Sylwia uważa, że powinno się wręczać szczerze, najlepiej własnoręcznie zrobione prezenty, znajomym oraz rodzinie.

**Prof. Aldona Ziółkowska- Bielewicz**

Wierzyła w Mikołaja bardzo długo. Jej tata i wujek przebierali się za Św. Mikołaja a Pani Profesor wraz ze swoją kuzynką myślały, że jest to jakiś Święty Mikołaj z dalekiej krainy, który obdarowuje grzeczne dzieci.

Ze swoich pierwszych zapamiętanych prezentów wspomina orzechowy błyszczek do ust. – Dziś, aby poczuć magię świąt piekę ciasteczka, (choć nie jestem fanką prac kuchennych), niestety już bez dzieci, które są dorosłe i mają swoje sprawy. Jeszcze „wczoraj” Lusja z Mikołajem klócili się, kto ubierze szpic na choinę, a dziś ubieramy choinkę razem z mężem i słuchamy świątecznych piosenek. Wciąż czuje magię świąt!

**Michał z 3 klasy**

Usłyszał już w wieku 9 lat, że Św. Mikołaj nie istnieje i wszystko straciło magię, a ten dzień już nie sprawiał tyle radości, co wcześniej.

**Wojtek z 1 klasy**

Wiąże swoje najlepsze wspomnienia z tego czasu z padającym śniegiem, otrzymywaniem prezentów oraz obdarowywaniem innych. Co roku, aby utrzymać tradycję, piecze z mamą murzynka, którym potem częstuje bliskich.

**Kajtek z 1 klasy**

Przestał wierzyć w Św. Mikołaja również w wieku 9 lat. Koleżanki z klasy opowiedziały mu całą prawdę.



Chociaż rodzice próbowali przekonać go o istnieniu Mikołaja, on już dziś nie wierzy. Twierdzi, że teraz jest to dla niego dzień jak co dzień.

**Mateusz z 1 klasy**

Potwierdza, że wszystkie Mikołajki w swoim życiu uważa za udane. Opowiada, że najlepszym prezentem, który otrzymał były klocki Lego, z których bardzo się ucieszył, ponieważ był wtedy maniakiem takich zestawów.

Martyna Cyran, Maja Maicka, Anna Gawek

# MIŁOŚĆ W CZASACH LICEUM

Z Krzysztofem Szelażkiem, polonistą rozmawiają **Bianka Anczakowska** i **Lena Przewłocka-Woźniak**

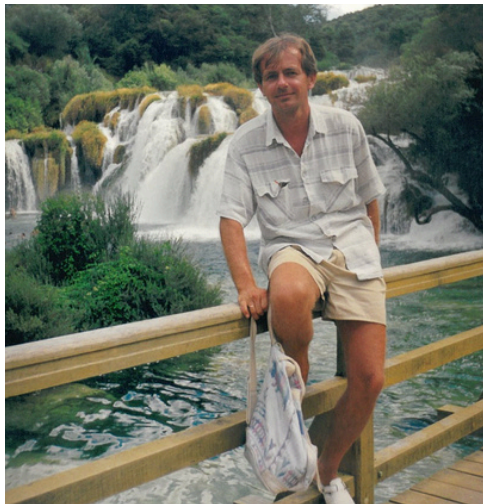
**Dowiecie się o tym, że;**

- Czasy licealne dla profesora to miłość znaleziona na całe życie;
- Jaka jest jego playlista?;
- W czasach liceum zaczytywał się w Bułhakowie;
- Zamienił prawo na literaturę;
- Jakiej udzieliliby nam rady - korzystając z własnych doświadczeń



**Czy to prawda, że w liceum chciał Pan być prawnikiem?**

- Tak, to prawda. Choć ta decyzja przyszła dość późno, dopiero pod koniec 3 klasy. Dużo rozmawiałem wtedy z moimi znajomymi, którzy szli na ten kierunek i po pewnym czasie sam postanowiłem spróbować. Tak naprawdę dopiero we wrześniu lub październiku ostatniego roku nauki zacząłem uczyć się historii i geografii pod kątem egzaminów wstępnych. Sam egzamin był trudny i składał się z części pisemnej oraz ustnej, ale ostatecznie udało mi się dostać. Ale po pierwszym roku przeniósłem się na polonistykę



**Na szczęście, bo nie mielibyśmy z Panem lekcji, a to byłaby wielka strata!**

- Lubię uczyć, zatem myślę że dokonałem dobrego wyboru!

**Czy był Pan metalowcem, punkiem czy popersemem?**

- Raczej nie byłem metalowcem w tym „mocnym” znaczeniu, ale lubiłem muzykę mojego pokolenia — Pink Floyd, King Crimson, Deep Purple, czyli zespoły nieco cięższego brzmienia. Oprócz tego słuchałem sporo polskiej muzyki: Perfectu, Budki Suflera... No i oczywiście The Beatles czy The Rolling Stones, bo to są zespoły, których nie można pominąć.

**A piosenka z liceum, przy której do dziś się pan wzrusza, bo przypomina Panu pierwszą randkę? Może Pan wymienić dwa utwory**

- Lubię bardzo dużo piosenek, więc nie będzie to łatwy wybór. Na pewno jedną z nich będzie „Let it be” zespołu The Beatles, a drugą może „Hotel California” zespołu Eagles, bardzo lubię też piosenki Queenu, których bardzo często słucham.

**Czy był Pan w szkole kochliwy? Czy miał Pan dużo dziewcząt „na oku”?**

- Pewnie tak. Czy byłem kochliwy? Miewałem sympatię, jak każdy. Ale prawdę mówiąc, już w trzeciej klasie ogólniaka poznałem moją obecną żonę. Była wtedy w pierwszej klasie, a do tego okazała się młodszą siostrą mojego kolegi z klasy... I tak jesteśmy razem już dobrze ponad 40 lat. To taka licealna miłość, która przetrwała wiele, wiele lat.

**Jak wspomina Profesor swoją starą klasę?**

- Byłem w klasie matematyczno-fizycznej w drugim liceum, byliśmy wszyscy ze sobą zżyci bez jakichś podziałów. Dobrze wspominał moje czasy licealne przez to, że nie tylko tam poznałem dobrych znajomych, ale także i moją żonę.

**Co by Pan powiedział sobie z liceum i jaką ma Pan radę dla nas, oczywiście oprócz pilnej nauki...**

- Myślę, że skupiłbym się na konkretnych przedmiotach. Kiedyś próbowałem być dobry ze wszystkiego naraz. Nie można być najlepszym we wszystkim a lepiej skupić się na tym, co nas naprawdę interesuje i z czym chcemy wiązać przyszłość.



**Na balu karnawałowym z małżonką przebrani za Czerwonego Kapturka i Maharadzę**

## KWESTIONARIUSZ MAGDALENA KŁOSOWSKA

*Anglistka*

**Ulubiona książka:**

“We need to talk about Kevin” - “Musimy porozmawiać o Kevinie”

**Ulubiony film:**

“Dancer In The Dark”

**Ulubiony zespół lub wykonawca:**

Metallica, Kult, Rage Against The Machine,  
Michael Jackson, Taco Hemingway

**Ulubione miejsce na wakacje:**

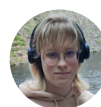
Miejsce, w którym nie ma tłoku ludzi, bez znaczenia  
czy w Polsce czy za granicą

**Złota myśl, sentencja:**

“Carpe diem” - “Chwytaj dzień”

**Ulubiona pora roku:**

Lato



Rysunek: **Wiktoria Popielska**

# LONDYN NASZYM OKIEM

Czy można poczuć puls międzynarodowej metropolii w zaledwie kilka dni? Czy widok Pałacu Buckingham, który znamy tylko z podręczników, naprawdę robi wrażenie? Czy warto przeproszać w metrze za najdrobniejsze szturchnięcie czy niefortunny ruch? Tak, wtedy poczujecie się jak prawdziwi londyńczycy, zawsze uśmiechnięci i życzliwi! Na początku października dwie grupy z naszego liceum miały okazję zanurzyć się w brytyjskiej kulturze, zwiedzając miejsca znane z kultowych filmów i historii. Przeczytajcie, co najbardziej nas zachwyciło i dlaczego warto oszczędzać na bilet do Londynu!

- Co zrobiło największe wrażenie?

**Martyna**

Każdy z punktów naszej wycieczki - rejs po Tamizie z widokiem na panoramę miasta czy wizyta w fascynującym Science Museum pełnym wynalazków - bardzo mi się podobały. Jednak największe wrażenie wywarło na mnie zwiedzanie The British Museum. Ekspozycje znajdujące się tam, a zwłaszcza ich wiek i historia naprawdę szokują. Najbardziej zachwyciły mnie Marmury Elgina oraz zobaczenie na żywo Kamienia z Rosetty. Pięknym miejscem, do którego na pewno postaram się wrócić, było National Gallery - ikoniczna galeria sztuki górująca przy Trafalgar Square. Naprawdę cieszę się, że miałam okazję zobaczyć na żywo dzieła, które wcześniej widziałam tylko na zdjęciach i w podręcznikach.

**Natalia:**

Leicester Square oraz figurki postaci z filmów, bajek oraz książek, takich jak Harry Potter, czy Jaś Fasola lub Paddington. China Town także zrobiło na mnie wrażenie swoim charakterystycznym wyglądem, rodem z Azji!

Jakie miejsce cię zaskoczyło? Dlaczego?

**Natalia:**

Szczerze? Westminster Abby. Pięknie wygląda z zewnątrz, kiedy się pytałam Pani przewodnik, podczas mojego pobytu w Londynie podczas wakacji, potwierdziła moje przypuszczenia o nagrywaniu tam scen koronacji, ślubów oraz pochówków członków rodziny królewskiej do serialu Netflixa pt. "The Crown"

- Jacy wg Twojej opinii są londyńczycy, jak się zachowują, jak się ubierają, czy się uśmiechają, czy są pomocni np. dla turystów?

**Natalia:** Moim zdaniem londyńczycy są znacznie radośniejsi od nas i są także bardzo mili oraz pomocni! Między innymi, dzięki londyńczykom pięknie wspominam swoje wyjazdy do Londynu.



**Martyna:**

Mieszkańcy Londynu to przede wszystkim obraz różnorodności kulturowej. Na ulicach możemy zobaczyć wiele różnych narodowości, strojów i usłyszeć dużo różnych języków. W metrze i w centrum od razu rzuca się w oczy, jak bardzo się spieszą. Na ogół londyńczycy są bardzo uprzejmi w drobnych, codziennych interakcjach - standardem jest natychmiastowe przeproszanie (sorry!) za najmniejsze szturchnięcie w metrze.

- Jeśli byłeś nie pierwszy raz, na co zwróciłeś uwagę tym razem?

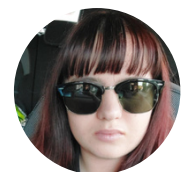
**Natalia:**

Na Science Museum. To było jedyne miejsce, w którym nie byłam poprzednim razem, więc zwróciłam na to szczególną uwagę i, jak się okazało... BYŁO WARTO! W tym muzeum, moją uwagę przyciągnął dział z historii medycyny oraz jej rozwoju. Nigdy nie sądziłam, że lekarze w przeszłości palili więcej Camel, niż jakichkolwiek innych papierosów. Uwierzycie?

**Martyna:** W porównaniu z poprzednimi wizytami, łatwo mi było zauważyć jak szybko miasto ulega modernizacji i cyfryzacji. Nowych szklanych wieżowców pojawia się coraz więcej, a w większości pubów, restauracji czy nawet sklepów możliwa jest już jedynie płatność bezgotówkowa.



Martyna Suchorowska



Natalia Chrapek

# Co tam Panie w polityce?

Parafrazując słowa Stanisława Wyspiańskiego z dramatu „Wesele”, postanowiliśmy zapytać uczniów i nauczycieli, czy polityka to dla nich ważny temat, czy interesują się polityką?

Jak wynika z przeprowadzonych wywiadów to, czy młodzi ludzie interesują się polityką jest sprawą bardzo indywidualną. Nasi profesorowie podkreślali znaczenie polityki, jak słusznie zauważył jeden z naszych nauczycieli „jeśli my nie interesujemy się polityką, to prędzej czy później ona zainteresuje się nami”. Uważamy, że zainteresowanie polityką to zainteresowanie otaczającą nas rzeczywistością, może nie wszyscy zdają sobie sprawę, że polityka to też ceny biletów autobusowych, kolejki w przychodni, ale też swoboda wyjazdów za granicę i nasze bezpieczeństwo. Nie ma konkretnego wieku, w którym warto zainteresować się sprawami politycznymi, ale lepiej wcześniej niż później. Chcielibyśmy zachęcić chociaż do minimalnego wysiłku, bo jak to się mówi „nie śpij ,bo cię okradną”.



**Czy jesteś zainteresowany polityką? Jakie masz poglądy? Czy utożsamiasz się z jakąś partią w Polsce? Uczeń kl. III**

- Jestem zdecydowanie zainteresowany polityką, posiadam poglądy centrowe, nie są one ani prawicowe, ani lewicowe i nie są one szczególnie związane z żadną polską partią polityczną.

**Dlaczego uważasz, że młodzi ludzie nie interesują się polityką?**

- Trudno jest znaleźć punkt zaczepienia w polityce, biorąc pod uwagę to, że politycy są bardziej przychylni starszym ludziom niż młodzieży, dlatego nie są oni zachęcani do oddania głosu.

**Czy śledzisz politykę? Michał Pacioch III DP**

-Nie.

**Dlaczego nie interesujesz się polityką i czemu osoby w podobnym wieku też nie są tym zainteresowane?**

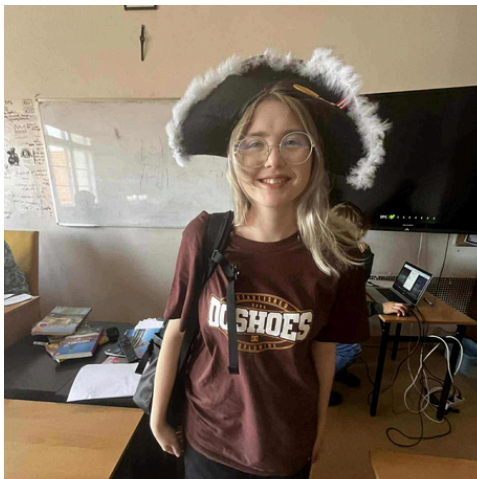
-Mam dopiero 16 lat i jeszcze dużo czasu zanim się zainteresuję polityką. Inni też nie mają na to czasu, szkoła, obowiązki, takie rzeczy zabierają czas z życia i nie mam czasu, aby interesować się jeszcze polityką. Dopiero wtedy, gdy zacznę głosować mogę się zainteresować.

**Czy polityka Ciebie ciekawi i dlaczego? Maciej Górski 3 DP**

- Jak najbardziej interesuje mnie polityka, bo jest to bardzo ważna dziedzina życia, nauka. Świadomość polityczna broni nas przed manipulacją oraz propagandą.

**Nasi rówieśnicy w podobnym wieku nie interesują się polityką, dlaczego myślisz, że tak jest?**

Polityka często jest kojarzona jako nudna, szczególnie w Polsce jest znana jako nieciekawy temat dla młodzieży.



**Wando, czy interesujesz się polityką? Wanda Jonek III eBL**

- Tak, ponieważ uważam, że jest to ważne szczególnie w tych czasach, w których mamy tyle konfliktów zbrojnych na świecie. **Dlaczego, Twoim zdaniem, młodzi ludzie często nie interesują się polityką i unikają kontaktu z tematami z nią związanymi?**

-Wielu ludzi w naszym wieku bywa obojętnymi na wydarzenia na świecie i ich konsekwencje. Skupiają się głównie na własnych sprawach i nie dostrzegają, że polityka oraz globalne wydarzenia dotyczą również ich życia.

**-Interesujesz się polityką? (anonimowy)**

-Tak

**-Dlaczego?**

-Ponieważ uważam, że jako przyszłość narodu powinniśmy interesować się nią już teraz oraz ciekawią mnie tematy z związane z naszymi realiami.

**-W takim razie czemu inni nasi rówieśnicy nie przykładają do niej wagi?**

-Polityka ma to do siebie, że jest dość skomplikowana, bardzo często trzeba łączyć niektóre fakty i posiadać ogólną wiedzę, aby nie dać się zmanipulować. Trzeba być odpornym na fake newsy i na bzdury powtarzane przez niedouczonech.

**A czy polityką interesują się nasi profesorowie?**

**-Dlaczego Profesor uważa, że młodzież nie interesuje się polityką? Prof. Artur Ciempa**

-Polityka jest brutalna, pełna kłamstw, pazerności, co może odstraszać młodych ludzi. Może tak jest, że politycy nie poruszają spraw, które są interesujące dla młodych ludzi, co mogą odczuwać jako wykluczenie.

**Czy jest jakiś czas, w którym młodzi ludzie powinni się zacząć interesować polityką?**

-Myślę, że szkoła średnia jest dobrym czasem, żeby się zainteresować polityką. Wtedy zaczyna się dojrzewanie i nastolatki uzyskują już pewne prawa w tym wieku 13/16 lat. Uważam, że pomimo tego, że młodzi ludzie są pomijani przez niektórych polityków, nie powinni się zniechęcać do interesowania się nią. Polityka to nasza rzeczywistość i Wasza przyszłość, o której musicie myśleć już dziś.

**-Czy Pana zdaniem ważne jest, aby młodzi ludzie kształtowali własne poglądy i przekonania polityczne? Jeśli tak, to w jakim wieku najlepiej zaczynać ich świadome rozwijanie? Prof. Grzegorz Sakowicz**

-Bez własnego światopoglądu oraz systemu wartości da się łatwo ulec manipulacji. W naszej szkole pomagamy Wam rozwijać te umiejętności, byście potrafili świadomie oceniać programy partii i wypowiedzi wpływowych ludzi. Warto pamiętać, że jeśli my nie interesujemy się polityką, to prędzej czy później ona zainteresuje się nami, dlatego tak ważne jest, by myśleć samodzielnie i świadomie.

**-Według Pana, dlaczego młodzi ludzie nie interesują się polityką?**

-Dziś możecie jeszcze nie odczuwać silnego wpływu polityki na swoje życie, ale to szybko się zmieni. Po ukończeniu szkoły i studiów zobaczycie, jak wiele decyzji polityków kształtuje waszą codzienność. Dlatego warto już teraz interesować się tym światem by w przyszłości mieć realny wpływ na to, jak wygląda wasze życie.

**Czy interesuje się Pani polityką i dlaczego? Prof. Iga Piwońska-Fajek**

Tak, interesuję się polityką, bo ma ona ogromny wpływ na nasze życie. Nie utożsamiam się jednak z żadną opcją polityczną, ponieważ z doświadczenia wiem, że wiele obietnic wyborczych nie zostaje spełnionych. Wierzę natomiast w ludzi i w to, że wśród polityków są tacy, którym naprawdę zależy.

**Z jakich powodów młodzież może być postrzegana jako niechętna do interesowania się polityką? Kiedy jest odpowiedni moment w życiu aby się do tego zmotywować?**

Myślę, że młodzież nie do końca rozumie jak bardzo polityka ich dotyczy. Młodzi ludzie są znudzeni i zniechęceni tym, co prezentują politycy. Poza tym wiele młodych osób ma chyba przekonanie, że ich zaangażowanie niczego nie zmieni. Chciałabym inspirować młodzież do tego, by nie była obojętna na to, w jaki sposób rządzone jest nasze państwo, i by w sytuacjach, gdy nie zgadza się z decyzjami władz, potrafiła podejmować działania i odważnie wyrażać swoje zdanie – czas na to jest właśnie teraz.

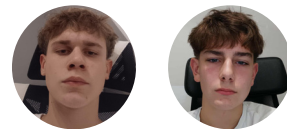


Autorzy (od lewej): Adam Munia, Hubert

Krzynówek, Michał Borowiec

# SPORTEM STOIMY

## Stawiam na zdrowie



Z Wojciechem Simmem, nauczycielem wychowania fizycznego, trenerem rozmawiają Vitek Nogajczyk i Maks Wilk

Profesor jako chłopak uległ magii koszykówki i teraz umie miłością do koszykówki zarażać. Mówi, że woli widzieć trzydziestu swoich uczniów grających na Orliku, niż jednego z nich za dwadzieścia lat w telewizji. Ważniejsze od łapania talentów jest inspirowanie do codzienności wypełnionej ruchem i radością z uprawiania sportu. A wszystko to dla zdrowia, które jest kluczem do szczęścia.



**Kto jest koszykarskim goatem dla Pana?**  
- Michael Jordan

**Profesora idol z dzieciństwa?**  
- Adam Wójcik i John Stockton

**Skąd się wzięła Pana miłość do sportu?**  
- Przez moich rodziców i kuzyna, który pokazał mi piękno koszykówki.

**Jakie dałby Pan rady dla uczniów, którzy chcą zostać sportowcami?**  
- Nie poddawać się, nie słuchać negatywnych komentarzy innych ludzi, nie siadać na laurach i ciężko pracować.

**Jest profesor również trenerem, czym się różni bycie profesorem, a byciem trenerem?**  
- Wufista musi zachęcać osoby do spędzania aktywnie czasu, bądź żeby te dzieci zapisały się do klubu. Rola trenera w dzisiejszych czasach jest pokierowanie i ukierunkowaniu gracza do bycia przyszłym sportowcem. Trener musi jeszcze wciąż zachęcać gracza do dalszych postępów oraz dbać, aby się nie wypalili sportowo. Również jako trener liczy się ile osób będzie na zajęciach, a nie jakie będą wyniki.

**Czy już zdarzył się profesorowi jakiś wielki sportowy talent?**  
- Tak i to nie jeden, ale moją rolą tutaj nie jest wyselekcjonować jednostki tylko to, żeby np. 30 osób było zaangażowanych i robiło coś aktywnie. Talentów jest wiele, jednak ja podchodzę do tego tak, że wolałbym aby 30 osób grało na Orliku, niż aby jedna osoba za ileś lat była w telewizji.

**Wspomnienie z czasów bycia uczniem 1LO?**  
Historia, w której w drużynie koszykarskiej miałem przyjemność gry z moim bratem, na zawodach międzyszkolnych, a wcześniej rywalizowaliśmy między sobą w domu.

W naszej szkole jest Pan również pomysłodawcą i realizatorem projektu, dzięki któremu w każdą sobotę możemy sobie pograć w kosza.

- Mówisz z pewnością o projekcie Aktywna Szkoła. Cieszę się, że program działa już trzeci rok. Wpadłem na pomysł, że sport może łączyć pokolenia. A w sobotę do szkoły przychodzą na rekreacyjną koszykówkę ludzie w różnym wieku i świetnie się bawią. Dla mnie nauczyciel wychowania fizycznego, to nie tylko osoba prowadząca zajęcia, ale człowiek kochający sport i dzielący się pasją z innymi. Oczywiście celem projektu jest odciążenie Was młodych, ale także dorosłych wałbrzyszan od telefonów, telewizji, Internetu.



## Fenomen koszykarskiego Górnika

Mecze Górnika Wałbrzych to coś więcej niż zabawa sportowa – to prawdziwe święto uczuć, emocji i lokalnej dumy. W hali Aqua Zdroju czuć podekscytowanie, podziw i ducha integracji już od pierwszych chwil. Bębny, szaliki, wspólne krzyki oraz niepowtarzalny klimat sprawiają, że serce zaczyna bić szybciej. To właśnie tam spotykają się pokolenia fanów, by razem przeżywać każdą akcję, każdy celny rzut i każdy punkt. Górnik to historia, tradycja oraz energia która łączy całe miasto! Każda gra to jest jedyny w swoim rodzaju pokaz, w którym nie ma miejsca na brak reakcji - są tylko uczucia, bitwa i szczęście. To taka wałbrzyska zbiorowa terapia.

**Zostań 6. zawodnikiem!**  
- Na boisku jest pięciu graczy, ale każdy z nich wie, że za plecami ma jeszcze jednego - Ciebie! Głośne wsparcie może zmienić przebieg meczu, dodać siły, w końcu i pomóc w trudnych chwilach. Kiedy hala krzyczy „Górnik!”, zawodnicy czują dodatkową moc. Jako kibic możesz realnie wpływać na grę - być częścią drużyny, której nie da się złamać. Na meczach koszykówki w Wałbrzychu nie siedzą nawet vipy, wszyscy wzywani entuzjazmem i poczuciem mocy kibicują krzyżąc, klaszcząc – oczywiście na stojąco!

**Głos z parkietu – co mówią zawodnicy o kibicach?**  
Jak podkreśla Kacper Marchewka, zawodnik Górnika Wałbrzych:

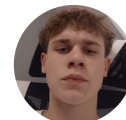
- Kiedy hala jest pełna, a kibice krzyczą z całych sił, naprawdę czujemy, że gramy razem z nimi. To daje nam ogromną energię i motywację. Wtedy nawet zmęczenie znika

**Dlatego jeśli chcesz poczuć prawdziwe sportowe emocje – przyjdź na mecz! Zostań częścią biało-niebieskiej rodziny i pomóż Górnikowi walczyć o kolejne zwycięstwa!**

Na rozgrywanych w Wałbrzychu, na meczach naszej drużyny po prostu trzeba być. To widowisko sportowe, ale też towarzyskie. Mecze są okazją do spotkań, rozmów, zawierania nowych znajomości. Cheerleaderki tańczą coraz lepiej, a i kawa ponoć coraz smaczniejsza. Jeszcze nie byłes? Musisz to nadrobić!

Wałbrzyska drużyna koszykówki gra w Ekstraklasie, obecnie w rankingu na miejscu 5.

Wiktor Nogajczyk



# Biało-niebiescy w 1LO!

Andrzej Adamek, legendarny trener Górnika, wałbrzyszanin, wychowanek Górnika Wałbrzych odwiedził naszą szkołę.



**Forma koszykarskiego Górnika, według Andrzeja Adamka \* Nikt nie jest robotem \* Jak dociera się drużyna \* Tajemnice skuteczności graczy \* Praca w kuluarach klubu oczami Rafała Grefa \* Inspiracje trenerskie Zorana Carapica \* Kto nie był niech żałuje! Spotkanie z trenerem koszykarskiej drużyny naszego miasta, Andrzejem Adamkiem to jeden z najlepszych dni w naszej szkole - mówili uczestnicy spotkania!**

Głównym tematem rozmowy z uczniami była obecna forma Górnika Wałbrzych. Trener Andrzej Adamek na przykładzie Avery'ego Andersona, czyli nowego zawodnika drużyny, który w meczach przedsezonowych zaprezentował się bardzo dobrze, stwierdził: *- Oczywiście chciałbym mieć taki kluczyk do każdego zawodnika, który umożliwiałby nam regulowanie ich formy.* Trzeba pamiętać, że on nie jest robotem, który za każdym razem po włączeniu będzie działał najlepiej. Jako głównego „winowajcę” tego stanu rzeczy Andrzej Adamek uznał psychikę, gdyż na treningach zawodnicy prezentują świetną formę. Trenerzy zwrócili uwagę na równie ważny problem, uniemożliwiający szybkie wejście na najwyższe obroty. Jest nim to, że wielu graczy dołączyło do zespołu w ubiegłym roku, podczas wakacji. Andrzej Adamek wskazuje, że trenerzy dopiero uczą się pracy z zawodnikami i na odwrót. Zatem wszyscy muszą się dotrzeć. Równie trudne jest oduczenie nowych graczy złych nawyków, co może trwać nawet kilka miesięcy.

## Składowe zwycięstwa

Jednak na dobre występy meczowe składa się wiele więcej czynników. Miedzy innymi są nimi różne choroby, problemy w rodzinie czy nawet to, jak zawodnik przetrwał drogę na mecz wyjazdowy. Trener Adamek apeluje: *“Pamiętajmy, to są ludzie, a ludzie są tylko ludźmi!”* Dodał także: *“Mimo wszystko sezon zaczęliśmy dobrze, bo trzeba pamiętać, że Górnik w porównaniu do innych topowych zespołów ma ograniczony budżet. Dlatego też nie damy rady mecz w mecz rywalizować jak równy z równym z takimi drużynami jak Anwil, Arka czy Śląsk.”*

Następnie wskazał, czego brakowało mu w przegranych spotkaniach. To co należy poprawić to energia i zaangażowanie w meczowe spotkania. Oprócz tego „Górnicy” mają także problemy z rzutami z dystansu. Andrzej Adamek uspokaja jednak, że to kwestia czasu, ponieważ na treningach niektórzy gracze potrafią rzucać na poziomie nawet 60% skuteczności.

## Nie NBA, tak Euroliga

Zapytani o czerpanie inspiracji taktycznych trener Carapic stwierdził, podobnie jak trener Adamek, że nie śledzi NBA: *„NBA to nie moja bajka, jednakże Euroliga [liga zrzeszająca najlepsze drużyny z Europy] już tak”* Mówi trener Zoran. Uważa, że najważniejszymi i najciekawszymi zadaniami trenera koszykówki jest zaadaptowanie się do postępu sportu. *“Najciekawsze jest to, jak trener zaadaptuje się do nowych sytuacji, a koszykówka w ostatnich latach rozwija się bardzo dynamicznie. Jest o wiele szybsza i zmienił się sposób selekcji zawodnika oraz jego umiejętności. To najlepiej według mnie robi trener Georgios Bartzokas”*

## W kuchni treningu

Podczas rozmowy zajrzeliśmy także do pracy od kuchni. Trener przygotowania motorycznego Rafał Gref przedstawił swoje sposoby monitorowania zmęczenia zawodników. Opowiedział o metodach wykorzystywanych w zeszłym sezonie oraz tych nowoczesnych wprowadzonych w tym obecnie trwającym.

*- Na samym początku dnia każdy zawodnik przesyła mi kwestionariusz, w którym zaznaczają swój poziom zmęczenia oraz różne dolegliwości, a także informacje dotyczące snu. Następnie po przyjeździe do klubu pogłębiam wywiad z zawodnikiem, którzy zgłosił jakiś ból. Po tym ustalamy wspólnie czy zawodnik będzie brał udział w treningu w pełnym wymiarze, czy tylko w lżejszych, technicznych częściach, czy też całkowicie odpuszcza trening.*

Rafał Gref mówi także o nowej technologii w Górniku jakimi są platformy dynamometryczne:

*-Wykorzystujemy je dwa razy w tygodniu. Tam otrzymujemy masę danych, ale jednym z głównych i najważniejszych wskaźników jest ten, który jest wyczulony na zmęczenie nerwowo-mięśniowe.*



**Dzięki temu spotkaniu dowiedzieliśmy się dużo ciekawych i wartościowych informacji o koszykówce poza parkietem. Dziękujemy za przyjęcie zaproszenia i liczymy na ponowne wizyty koszykarskich sław w naszej szkole.**

# NASZA ARTYSTYCZNA SZKOŁA,

Magdalena Ilnicka-Janczak, Anna Walendzik i Ada Gawlik to twórczynie naszych artystycznych zrywów. Ostatnio młodzież czyli My! Nasze profesorki mają rację; przemawia słowo, ale kiedy wzmocnione jest warstwą muzyczną i ruc



Od lewej: Adriana Gawlik, Anna Walendzik, Magdalena Janczak

## Profesor Magdalena Janczak

Wiemy, że nie jest to Pani pierwsze wyreżyserowane przedstawienie szkolne. Proszę nam przypomnieć ilu przedstawień była Pani reżyserką i o czym one były?

- Oto lista przedstawień, które przygotował zespół Szkolnego teatru, czyli uczniowie oraz prof. Anna Walendzik, Adrianna Gawlik, zespół muzyczny dyrektora Marcina Olkowskiego (większość spektakli):

„Odbity w szybach....cichy Lwów” (duża produkcja), „Opowiemy wam o tych wypadkach” (duża produkcja), „Śmierć pułkownika”, „Ojciec umarł, ale ma się lepiej”, „Romeo i Julia - wersja druga poprawiona”, „James Bond”, „Widowisko poetycko-muzyczne wystawione z okazji 70-lecia polskiego Wałbrzycha: „I zostanie ślad....po pokoleniach”, „Pięć złotych polskich”, „W światłości jasność”, „Antyfony...portret wielokrotny”, „Dzieci gorszego Boga”, „Nasze piekło zstąpienie, „Bezczelne okno”, „Wymyślanie”, „Leon”, „Świat w prezencie”, „Pokój 101”. Tematyka była różnorodna. Nasze spektakle najczęściej dotyczą zagadnień uniwersalnych - wolności, tożsamości, wojny, wiary.

Jak dobiera Pani role do uczniów? Czy woli Pani pracować z uczniami, których Pani uczy, bo wtedy zna pani ich temperament, formy ekspresji?

- Role przypisuję uczniom różnie, czasami rola jest pisana dla ucznia i od początku wiem, że tę właśnie osobę poproszę o zagranie, czasami daję scenariusz i uczniowie wybierają sobie role, czasami proponuję określoną rolę podczas spotkań, biorąc pod uwagę predyspozycje

umiejętności, cechy danej osoby. Jeśli uczę uczniów, to ich poznaję i wiem, kto jest zainteresowany udziałem w spektaklu, ale, jeżeli zgłoszą się osoby, których nie uczę, to też chętnie z nimi współpracuję.

Jaka scena w spektaklu „Pokój 101” była najtrudniejsza do przygotowania i z jakich przyczyn?

- Kilka fragmentów było trudnych do pokazania, bo podczas pisania wszystko wydawało mi się łatwiejsze, a na scenie już tak nie było, najtrudniej jednak było pokazać przesłuchanie i presję wywieraną na Winstona oraz przemieszczanie stołu tak, aby nie przeszkadzał w kolejnej scenie. Jednak muszę dodać, że osoby grające i śpiewające stworzyły zespół, z którym wspinali się pracowało, mieli wiele ciekawych pomysłów dotyczących scen i interpretacji swoich postaci. Praca z nimi stanowiła wielką przyjemność. Ważne jest też to, że nie pracuję sama i po tylu latach współpracy bardzo dobrze rozumiem się z moimi koleżankami, więc wiele scen wypracowujemy razem.

Co powiedziałyby Pani osobom, które boją się występować publicznie?

- Oj, tu nie miałabym wiele do powiedzenia, bo ja też boję się występować publicznie i podziwiam zawsze wszystkich grających uczniów, zwłaszcza, że oni mówią, że się nie boją.

Czy zachęca Pani nastolatków, aby zaczęli chodzić do teatru?

- Ze skrucą powiem, że nie zachęcam specjalnie, jeżeli jakiś spektakl spodoba mi się, to zachęcam do pójścia. Chętnie chodziłabym z uczniami regularnie na spektakle poza godzinami szkoły, ale ciągle brakuje czasu.

## Profesor Anna Walendzik

Jest to kolejne przedstawienie z Pani aktywnym udziałem twórczym. Skąd bierze Pani energię, aby oprócz pracy, zajmować się w wolnym czasie szkolnym teatrem, chórem?

- Moja współpraca ze szkolnym teatrem zaczęła się już kilkanaście lat temu. Najpierw były to Jasełka, a z czasem, kiedy współpraca z paniami Magdaleną Janczak i p. Adrianą Gawlik się rozwijała podejmowaliśmy coraz większe wyzwania. Później dołączył do nas pan Marcin Olkowski z zespołem. Skąd biorę energię? To bardzo trudne pytanie... Najwięcej uzyskuje jej od młodzieży. To Wasz talent, zaangażowanie, chęć wyrażenia się artystycznie sprawia, że wciąż staram się wykrzesać z siebie nowe pokłady siły i energii. Ważny jest też element współpracy z nauczycielami tworzącymi przedstawienia - wsparcie, bez którego nie udałoby się nic.

Wiemy od starszych kolegów, że szkolny chór nie tylko wzbogaca spektakle, ale także występuje np. przed świętami, czy innymi uroczystościami. Nasz szkolny chór jest jak chór ze starożytnej tragedii tj. pełni funkcje nie tylko ozdobnika, wypełnienia. Słowa wybranych przez panią piosenek Republiki świetnie komentowały i dopełniały rzeczywistość w ostatnim spektaklu. Skąd pomysł na taką rolę chóru?

- Bardzo chciałabym, żebyśmy nazywali naszą grupę śpiewającą grupą wokalną. Nie jesteśmy chórem, jest nas najczęściej mniej niż w chórze, nie mamy sztywnego podziału na głosy, śpiewamy zdecydowanie inny repertuar. Faktycznie od lat śpiew towarzyszy nie tylko spektaklom teatru szkolnego, ale np. zapalaniu światełek na choinkach. Jest to bardzo sympatyczne wydarzenie, podczas którego młodzież całej szkoły wychodzi na korytarz i wspólnie śpiewamy kolędę „Cicha noc” we wszystkich językach, których uczymy się w szkole.”



„Przypomniałam sobie, że słowa mają moc”

# DZIĘKI WIELKIEJ TRÓJCE!

znowu zachwycała ich realizacja, czyli pokój 101. Wszystkie powtarzają, że energii a czasem też inspiracji dodaje im ich sceniczny... To pozostaje na dłużej!

Muzyka, piosenki do spektakli, czy na przykład zeszłorocznego musicalu staramy się dobierać tak, by przede wszystkim stanowiły integralną część scenariusza napisanego przez Panią Ilnicką-Janczak. Do mnie przemawia słowo, ale kiedy jest wzmocnione warstwą muzyczną, to przenika i zostaje na dłużej. Z takim przekonaniem staram się proponować określone utwory. Choć trzeba podkreślić, że taka piosenka musi odpowiadać naszej Pani Reżyser - oraz Pani Gawlik, która z tancerzami układa do tego fantastyczne układy i choreografie, buduje cały ruch sceniczny. Dodatkowo, jeśli grał z nami zespół pod opieką pana Prof. Olkowskiego, musiał opracować każdy utwór muzycznie. A nade wszystko interpretacja solisty i przekaz osób śpiewających daje, mam nadzieję, dobry efekt finalny.



„Poruszyło mnie mocno, szczególnie wątek dotyczący wolności jednostki”  
„To było lepsze niż Orwell”

## Jak szuka Pani nowych talentów?

Od kilku lat prowadzę zajęcia wokalne w naszej szkole, na które zapraszam osoby chętne. Czasem usłyszę, że ktoś gdzieś śpiewał i proponuję wspólne działania muzyczne. Czasem ktoś utalentowany robi zadanie z muzyki, w którym objawi się jego talent wokalny. Jednak za Jonaszem Koftą mogę stwierdzić, że „śpiewać każdy może trochę lepiej lub trochę gorzej, ale nie o to chodzi, jak co komu wychodzi”

## Profesor Adriana Gawlik

W młodości była Pani bardzo mocno związana z tańcem – zarówno towarzyskim, jak i folklorystycznym. Jak tamte doświadczenia wpłynęły na Pani późniejszą pracę w teatrze szkolnym?

- Kiedy byłam w Waszym wieku, czyli w szkole średniej, należałam do Formacji Tańca Towarzyskiego „Kolejarz”, ale tańczyłam również w Zespole Pieśni i Tańca „Walbrzych”. Na trzecim roku studiów Fizyki na Uniwersytecie Wrocławskim jednocześnie studiowałam choreografię w Zielonej Górze, a później ukończyłam także studia podyplomowe „Taniec w edukacji”. Te doświadczenia bardzo silnie ukształtowały moje spojrzenie

na ruch i teatr – do dziś traktuję taniec jako naturalny język wyrażania emocji i budowania scenicznego świata. Teatr w naszej szkole istniał od zawsze, a ja od początku mojej pracy współpracowałam z profesorami tworzącymi szkolne spektakle - i ta współpraca trwa do dziś.

Doszły nas słuchy, że tańczyła Pani w zespole przez wiele lat. A jak jest z uczniami, których angażuje Pani do spektaklu? Czy są to tancerze, czy osoby z dobrym słuchem, których można nauczyć kroków?

- W pracy z uczniami najważniejsze są dla mnie otwartość, zaangażowanie i gotowość do odkrywania nowych możliwości. Dlatego do spektakli zapraszam zarówno osoby, które już mają doświadczenie taneczne, jak i tych, którzy po prostu dobrze czują rytm, potrafią pracować zespołowo i są chętni do nauki. Warto przypomnieć, że kiedy istniało gimnazjum, wszyscy uczniowie mieli obowiązkowo jedną godzinę tańca w tygodniu. W tamtym okresie działała w naszej szkole prężna formacja taneczna, która nie tylko blisko współpracowała z teatrem szkolnym, ale także startowała w licznych konkursach, zdobywając najwyższe nagrody.

W spektaklach, w których jest Pani reżyserką ruchu scenicznego, często widzimy taniec nowoczesny, współczesny, a nawet elementy hip-hopu. Wiemy jednak, że pojawiały się także spektakle, w których ważną rolę odgrywał taniec towarzyski.

- Rzeczywiście, bardzo lubię pracować z różnymi formami ruchu. Taniec współczesny i nowoczesny pozwala budować sceny oparte na emocjach, relacjach i dynamicznych obrazach. Z kolei elementy hip-hopu wprowadzają energię, rytm i charakter, które często świetnie pasują do młodych bohaterów. Jeśli jednak spektakl wymaga elegancji, klasycznej formy lub określonej epoki, sięgam po taniec towarzyski – wale, tango, potrafią bardzo mocno zbudować nastrój sceniczny i podkreślić dramaturgię.

Czy była Pani zaangażowana w działania teatru, kiedy sięgnęliście po taniec folklorystyczny lub inne formy? A może ma Pani takie plany?

- Taniec folklorystyczny wykorzystałam m.in. w dużej produkcji – spektaklu „Odbity w szybach... cichy Lwów”, który ponownie, w nowej obsadzie, wystawiliśmy z okazji 25-lecia powstania Walbrzyskiego Oddziału Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich. Był to spektakl, w którym folklor odgrywał ważną rolę, budując klimat tradycji, pamięci i historii. Choć taniec ludowy nie pojawia się na naszej scenie często, uważam go za niezwykle wartościowy – łączy ruch z kulturą i emocjonalnym dziedzictwem. Nie wykluczam, że w przyszłości chętnie sięgnę po folklor ponownie, jeśli temat kolejnego spektaklu będzie tego wymagał. Teatr daje ogromną swobodę – a ruch zawsze powinien wynikać z historii, którą opowiadamy.



„Dzięki spektaklowi Pokój 101 zrozumiałam, co to jest propaganda”



Wysłuchały: Ingrid Deac oraz Maria Kaziuk

Podpisy pod zdjęciami pochodzą z recenzji uczniów

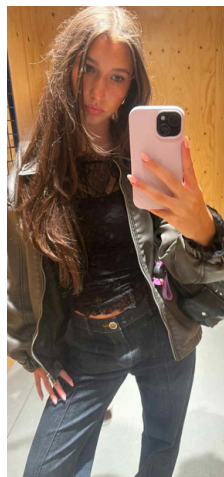
# Gdzie Was poniesie?



**Nasza szkoła przyciąga niezwykle osobowości, które nie chcą iść wytyczonymi już ścieżkami, nie dokonują tradycyjnych wyborów tj. nie wybierają się po humanie na prawo albo po biol- chemie na medycynę. O niepokornych i niezwykłych dziś piszemy, może Was zainspirują.**

## Maja Sapiegin

Maja wybiera się na marketing i entrepreneurship do VIA University College fasion w Danii. *Prawa półkula mózgu działa mi lepiej* - śmieje się Maja (prawa półkula mózgu odpowiada za kreatywność i zdolności artystyczne). Wspomina, że jeżeli chodzi o kwestie ciuchów to uważa, że większość ubrań ma tragiczny skład. Maja dodaje, że w czasach sieciówkowego chłamu, mało jest oryginalnych ubrań pięknie, odważnie, pomysłowo zaprojektowanych. Więc czemu tego nie zmienić?



Kierunek wybrany przez Maję daje jej wiele możliwości, a szkoła sama w sobie bardzo dużo oferuje, czego przykładem jest ostatnia wycieczka do siedziby Yves Saint Laurent, aby opracowywać nowe projekty marketingowe.

## Marysia Piekarska

Marysia wybiera się na University of Galway w Irlandii na medycynę. Mimo że pomysł jest nowy, bo dopiero narodził się w styczniu, jest to dość specjalne miejsce dla Marysi, ponieważ mieszkała w Galway przez jakiś czas, co zainspirowało ją do dalszego kształcenia się właśnie tam. Dlaczego zatem medycyna? - *W podstawówce bardzo lubiłam biologię, w liceum pokochałam chemię* - mówi Marysia. Wspomina też, że tematy medyczne od zawsze ją interesowały. Chce wiedzieć więcej o człowieku. Po szkole Marysia chciałaby zrobić specjalizację, jednak wciąż zastanawia się jaką. W późniejszych planach chciałaby otworzyć swój własny gabinet.



## Jakub Mularz

Kuba planuje pójść na Akademię Wojsk Lądowych we Wrocławiu na profil dowodzenie. - *Od dziecka interesowało mnie wojsko i wszystko z nim związane. Z wiekiem rozwijałem swoje pasje i zainteresowania w tym kierunku* - mówi Kuba. Wspomina, że od najmłodszych lat miał wpajane wartości patriotyczne - miłość, szacunek i poświęcenie. Wojskowe studia na kierunku Inżynieria bezpieczeństwa przeznaczone są dla kandydatów na żołnierzy zawodowych w specjalności obrony przed bronią masowego rażenia (z przeznaczeniem do wojsk chemicznych). Kuba uczy się na profilu biologiczno-chemicznym w naszej szkole.



*-Po ukończeniu tych studiów i po pozytywnym zdaniu Egzaminu Oficerskiego promowany jestem na pierwszy stopień oficerski – podporucznika w korpusie osobowym wojsk inżynieryjnych, obrony przed bronią masowego rażenia, oraz jestem wyznaczany na dowódcze stanowisko służbowe w jednostkach wojskowych rozlokowanych w Polsce i mam zapewnioną pracę na stanowisku dowódcy plutonu.*

**Nella Jagmin**

**Jak widzicie wśród nas są tacy, którzy swoje plany łączą z dalszą edukacją idąc dość nietypową drogą. Słuchanie ich pomysłów było fascynujące. Mam nadzieję, że i Wy po przeczytaniu tego artykułu zastanowicie nad wyborem swojej ścieżki zawodowej. Za wszystkich trzymam kciuki i życzę samych sukcesów.**

## Julia błyszczycy na scenie

**W Konkursie wokalnym dla młodzieży, którego organizatorem było Stowarzyszenie Operetka Wrocławska, Julia Merchel z klasy 2 pDP przedstawiła interpretację utworu „Jak mam go pokochać” z musicalu Jesus Christ Superstar A.L. Webbera i T. Rice’a. Zdobyła I miejsce.**

### Od jak dawna śpiewasz?

*- Śpiewam właściwie od zawsze. Nie jestem w stanie przytoczyć jakiejś określonej daty, bo robię to odkąd pamiętam. Swoją technikę wokalną zaczęłam jednak doskonalić w 2022 roku, kiedy dołączyłam do Chóru Dziecięcego Filharmonii Sudeckiej. Obecnie śpiewam w Chórze Mieszanym przy Filharmonii Sudeckiej.*

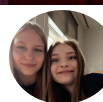
### Jakie znaczenie ma dla Ciebie ta nagroda?

*- Ta nagroda ma dla mnie duże znaczenie. Jest dowodem, że warto wierzyć w siebie, choć nie zawsze przychodzi mi to z łatwością. Jest to również motywacja, żeby dalej ciężko pracować i robić to, co kocham. Cieszę się, że mogę dzielić się swoją pasją z innymi, a oni dostrzegają w niej coś wartościowego. Czuję również ogromną wdzięczność za otrzymane wsparcie, każde dobre słowo i wiarę we mnie wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebowałam.*

*Chciałabym szczególnie podziękować Pani Profesor A. Walenzik za informację i zachęcenie mnie do udziału w konkursie.*



**Maria Koziuk, Ingrid Deac**



# ZAKRĘCENI SĄ WŚRÓD NAS

Jak myślicie, kto gryzie pazury i przeżywa kolejne wyścigi formuły jeden, ale w wolnej chwili i dla fanu śpiewa po francusku jak Edith Piaf? Czy znacie tego chłopaka, który każdą wolną chwilę kręci kostką Rubika? A kto poznał tego przystojniaka, który podjeżdża do szkoły super ścigaczem i o motorach wie wszystko? Do grona ludzi, którzy uwielbiają nieoczywiste dziedziny należy też nasz szkolny człowiek orkiestra. Mijacie ich codziennie na korytarzu, pasjonaci, zakochani w historii jak Maciek z 2 dp czy w filmach, jak Justyna z 3c czy Wiktoria z 4FBL, która rysuje, haftuje, szydełkuje...

**Natalia Chrapek** od najmłodszych lat uwielbia tańczyć, śpiewać i podróżować. Jej przygoda z tańcem rozpoczęła się w dzieciństwie, kiedy marzyła o tym, by ludzie kojarzyli ją z wyjątkowymi występami. Mama zapisała ją do zespołu Pieśni i Tańca w Wałbrzychu, gdzie Natalia rozwijała swoje artystyczne umiejętności przez kilka lat. Z czasem postanowiła spróbować czegoś nowego i jako siedmiolatka rozpoczęła treningi karate, zdobywając niebieski pas. Choć taniec odłożyła na bok, śpiew pozostał jej wielką pasją. Występowała podczas wielu wydarzeń w naszym liceum, takich jak Dzień Języka Francuskiego. W ubiegłym roku brała udział w projekcie organizowanym przez Wałbrzyską Filharmonię, gdzie poznawała rytmikę, plastykę ciała oraz elementy rapu. Zwieńczeniem rocznej pracy były występy w Szczawnie-Zdroju oraz na Placu Magistrackim w Wałbrzychu. Drugą wielką pasją Natalii są podróże. Jednym z najbardziej pamiętnych miejsc, które zobaczyła, był Oxford w Wielkiej Brytanii wraz z lokalizacjami, gdzie kręcono sceny do słynnej filmowej serii Harry Potter. Natalia interesuje się także kolarstwem. Obecnie posiada klasę sędziowską k, a po maturze planuje zdać egzamin teoretyczny i zostać pełnoprawnym sędzią. Poza tym Natalia interesuje się Formułą 1. Jej pasja rozwinęła się po obejrzeniu filmu „F1”, na który wybrała się przedpremierowo. Teraz regularnie śledzi wyścigi na Eleven Sports.



Zaś **Aleksy Chrzastowski** z klasy 3b z kolei jest prawdziwym pasjonatem kostek Rubika. Uwielbia układać zarówno klasyczną kostkę 3x3, jak i wiele innych, często dużo bardziej skomplikowanych układanek. Choć pierwszą kostkę ułożył już w dzieciństwie, dopiero w siódmej klasie zainteresowanie to przerodziło się w prawdziwą pasję. Początkowo z nudów zaczął układać kostkę w szkole, a szybko odkrył fascynujący świat speedcubingu. Dziś układanie kostki towarzyszy mu niemal codziennie, a swoją pasję realizuje nawet podczas przerw międzylekcyjnych. W jego kolekcji znajdują się zarówno klasyczne modele, jak i większe kostki 7x7 czy układanki o nietypowych kształtach. Mimo bogatej kolekcji, to kostka 3x3 pozostaje tą, którą najczęściej trenuje - również na czas.



**Bartkowi Krzesińskiemu** z 4B trudno było wybrać jedną dziedzinę którą się interesował, bo jak sam powiedział „rozlewają się” one na wiele dziedzin. Jednak jeśli musiałyby wybrać byłyby to: majsterkowanie oraz tworzenie i „siedzenie” w informatyce. Jak sam wspomina zaczęło to się od układania klocków LEGO, co później przekształciło się w zdalnie sterowane pojazdy. Następnie pochłonęło go rozkręcanie wszelkiej elektroniki, pierwsze lutowanie układów, składanie komputerów...

- *Potem dołączył temat techniki teatralnej, w który wkręciłem się szybciej, niż mi się wydawało.* - mówi sam Bartek. W trakcie codziennych spacerów robił zdjęcia by uchwycić czas którego zawsze jest mu mało. Następnie odkrył, że tworzenie filmów i montaż sprawiają mu przyjemność. Bartek ma wiele zainteresowań jak sam mówi jednego dnia może naprawić laptopa, drugiego zrobić zdjęcia na konto szkoły a trzeciego zmontować film o życiu kierowcy autobusu wodorowego, żeby kolejnego dnia sterować światłami na szkolnym przedstawieniu. W tzw. „międzyczasie” wstawia wcześniej wspomniane zdjęcia na szkolne media społecznościowe - *Nie bez powodu zostałem nazwany człowiekiem-orkiestrą* - mówi sam Bartek



**Piotr Kaszuba** z 3b interesuje się motoryzacją, a konkretniej samochodami i motocyklami. Już w dzieciństwie interesował się motoryzacją, ale były to tylko samochody, dopóki pierwszy raz nie wsiadł na motocykl swojego taty. Od tamtego momentu jego pasja zaczęła się rozwijać. Kupił swój własny motor. - *Uwielbiam motocykle sportowe, więc kupilem ścigacza, którego często „toruje”, czyli zabieram na tor wyścigowy, na którym uczę się szybszej jazdy i lepszej techniki oraz rywalizuję z innymi zawodnikami. W wolnym czasie jeżdżę sam lub z tatą dowolnie bez celu słuchając muzyki. Czasami jeździmy razem na różne złoty i imprezy, a w tym roku mieliśmy okazję jeździć w Grecji.* - wspomina Piotrek



**Autorki tekstu**

**Martyna Sierzant, która kocha żużel**  
**Karina Michalak która tańczy commercial**  
**Wiktoria Balejko, która rysuje**



# PUŁAPKI PERFEKcjonizmu

Chyba każdy z nas dąży do bycia najlepszym. Chcemy mieć dobre oceny, rozwijać pasje, świetnie wyglądać i mieć ciekawe życie towarzyskie. To motywuje nas do działania. Problem pojawia się, gdy ambicja zmienia się w obsesję, a dążenie do celu zabiera nam radość z samej drogi. Perfekcjonizm potrafi napędzać do działania, ale równie łatwo może stać się pułapką. Aby lepiej zrozumieć to zjawisko, skonsultowałam się z psychologką szkolną, wicedyrektorką Małgorzatą Simm. Przyjrzyjmy się, skąd w ogóle bierze się ta potrzeba bycia idealnym, jak wpływa na Twoje samopoczucie i jak możesz nauczyć się czasem odpuścić

Rzadko kiedy dążenie do perfekcji jest naszym świadomym celem, często wynika on z głęboko zakorzenionych potrzeb psychologicznych. Źródła perfekcjonizmu często leżą w procesie wychowania - rodzice stawiający bardzo wysokie wymagania lub nadmiernie krytyczni mogą zaszczerpić w dziecku przekonanie, że miłość i akceptacja zależą od osiągnięć. Jak zauważyła pani psycholog, odwołując się do teorii Abrahama Maslowa: „Człowiek musi rozwijać się na miarę swoich możliwości. (...) Jeśli będzie od tego dążył i ten program realizował doświadczy poczucia spełnienia”; Problem polega na tym, że dzisiaj kultura masowa zmieniała to zdrowe „mocowanie się z samym sobą”; na rywalizację z innymi, czyli tak zwany „wyścig szczurów”; Jest to efekt wpływu wielu podmiotów: rodziny, szkoły, mediów, grup pozaszkolnych i uczelni.

Dążenie do ideału może być pozytywne. Pani Simm podkreśla, że to właśnie rzeczy wymagające trudu i przekraczania własnych ograniczeń budują nas jako ludzi i dają poczucie spełnienia. Perfekcjonizm często postrzegany jako cecha ma swoją ciemną stronę, gdy staje się wewnętrznym przymusem. „Czerwone światło powinno pojawić się, gdy zaniedbujemy przez perfekcjonizm inne istotne rzeczy” – tłumaczy pani psycholog. Podała przykład ucznia, który spędza godziny na robieniu idealnych notatek, ale nie ma czasu na ich przyswojenie, co mija się z celem nauki. Perfekcjonizm staje się niebezpieczny również wtedy, gdy prowadzi do chronicznego stresu, odkładania zadań z obawy przed porażką albo do poczucia, że „Cokolwiek zrobię, to i tak za mało”. Może też sprawić, że rezygnujemy z podejmowania wyzwań, bo boimy się, że nie wykonamy ich perfekcyjnie. Wtedy zamiast motywować – zaczyna nas ograniczać.

## Skutki nadmiernego perfekcjonizmu u młodzieży

Według Pani Simm nadmierny perfekcjonizm prowadzi do szeregu dysfunkcyjnych zachowań: Perfekcjonista jest „czarno-biały”. Jeśli wie, że nie zrobi czegoś na bardzo wysokim poziomie, w ogóle tego nie robi. Ma także problemy w pracy grupowej: osoba taka woli pracować sama, uważa, że zrobi to najlepiej i krytykuje innych. Wewnętrznie perfekcjonista to człowiek pełen lęku, dla którego każda krytyczna uwaga jest porażką. Jego celem staje się kontrola własnego „Ja”, co jest bardzo męczącym zadaniem.



Perfekcjonizm często powoduje zmęczenie i przeciążenie, a z czasem nawet wypalenie. Może sprzyjać obniżonemu nastrojowi i stanom depresyjnym. Perfekjoniści miewają też problemy ze snem i trudno im cieszyć się z osiągnięć, bo skupiają się głównie na tym, co mogliby zrobić lepiej.

## Jak nauczyć się odpuszczać nie tracąc ambicji?

Kluczem jest zmiana szkodliwego perfekcjonizmu na zdrowy, adaptacyjny. Chodzi o to, by nadal mierzyć wysoko, ale z większą dawką współczucia dla samego siebie

**1. Zmień definicję „błędu”** - „Człowiek uczy się na błędach”. Warto przyjąć fakt, że nie da się przejść przez proces uczenia się, bez popełniania błędów. Przekonanie, że jesteśmy w stanie je wykluczyć, jest „błędnym przekonaniem i iluzją”

**2. Zrozum rolę szkoły i rówieśników** - Szkoła wspiera przekonanie, że powinniśmy przyswajając wiedzę w sposób bezbłędny, wyróżniając błędy na sprawdzianach. Dlatego uczniowie boją się je popełniać. Pani Simm radzi: „Po pierwsze, jako młodzi ludzie mówcie o tym dorosłym, nauczycielom, rodzicom. Rozmawiajcie o tym między sobą”. Dzielenie się wynikami i wzajemne wsparcie jest kluczowe, bo „człowiek to istota społeczna, potrzebuje innych, by mógł się rozwinąć na miarę swoich możliwości”.

**3. Skup się na procesie, nie tylko na wyniku** - Docenianie małych kroków i postępów pomaga utrzymać motywację i zmniejsza lęk przed ostateczną oceną.



Małgorzata Simm

## Zapytałam anonimowo moich znajomych o ich doświadczenia z perfekcjonizmem:

### 16 latek

Mam wrażenie, że wszyscy wokół oczekują, że będę we wszystkim dobry – w szkole, w wyglądzie, w zachowaniu. To trochę męczące, bo człowiek chciałby po prostu być sobą, a nie ciągle się porównywać do innych. Często mam w głowie, że „muszę dać radę”, nawet jeśli nikt tego ode mnie nie wymaga. Ale myślę, że szkoła i social media też trochę dokładają presji – wszyscy pokazują tylko swoje sukcesy i łatwo wtedy czuć się gorszym. Czasem mam ochotę wszystko rzucić. Ale po jakimś czasie staram się spojrzeć na to spokojniej i potraktować to jako lekcję – choć nie zawsze mi to wychodzi. Perfekcjonizm z jednej strony pomaga, bo motywuje do działania. Ale z drugiej – potrafi bardzo męczyć. Ciągłe dążenie do ideału sprawia, że trudno się cieszyć z chwili, z dnia.

### 17 latka

Czasami czuję, że muszę być idealna – dobrze wyglądać, dobrze się uczyć i ogarniać wszystko naraz. Myślę, że wymagania stawiamy sobie nawzajem: otoczenie trochę, ale ja sama też. Kiedy coś mi nie wychodzi, najpierw bardzo się przejmuję i analizuję, co zrobiłam źle. Perfekcjonizm trochę pomaga, bo jestem ambitna, ale częściej przeszkadza, bo trudno mi odpuścić. Presja bycia najlepszą sprawia, że czasem zaczynam za dużo porównywać się z innymi, co psuje mi humor i obniża pewność siebie.

### 18 latek

Niby wiem, że to nierealne, ale i tak próbuję osiągnąć maksymalny wynik w każdej dziedzinie. Myślę, że otoczenie zaczęło, a ja to przejąłem. Teraz sam sobie podnoszę poprzeczkę, nawet gdy nikt tego ode mnie nie wymaga. Jestem rozczarowany i zły na siebie, jeśli coś zawalę. Chociaż dążenie do profesjonalizmu pomaga, bo jestem systematyczny i osiągam sporo.

Ola Sazanowicz





## Dyskoteki i filmowe konfrontacje zamiast TikToka i galerii

Jak wyglądało życie młodych ludzi w Wałbrzychu trzydzieści, czterdzieści lat temu? Zamiast galerii handlowych i TikToka były kultowe dyskoteki, tętniące życiem domy kultury, spotkania na rynku i seanse w kinie „Górnik”. Sprawdziliśmy, czym żyła wałbrzyska młodzież w latach 80. i 90. – i czego im dziś możemy zazdrościć?

Dziś większość z nas spędza wolny czas w galeriach, na TikToku albo w kinie. Ale jak wyglądało życie młodych ludzi w Wałbrzychu czterdzieści lat temu? Postanowiliśmy to sprawdzić i dowiedzieliśmy się naprawdę ciekawych rzeczy!

### Dyskoteki, które znało całe miasto

W latach 80. i 90. sercem życia towarzyskiego były dyskoteki i kluby. Najbardziej znanym miejscem był klub „Atlantis” przy Rynku 8A – podobno każdy, kto dorastał w tamtych czasach, chociaż raz tam był, trochę starsi bawili się w „Jazzie” na Nowym Mieście. Koncertowała Kaya, Kazik i wielu innych. To właśnie tam odbywały się największe imprezy i koncerty, a młodzież z całego miasta tańczyła do hitów tamtej epoki. Popularne były też lokale takie jak NOT, Podzamek czy Tip-Top, także popularne Dwunastki, w których koncertował Kazik, Lech Janerka i mnóstwo innych kapel.



### Spotkania w domach kultury

Nie wszyscy chodzili na dyskoteki. Wielu uczniów spędzało popołudnia w Młodzieżowym Domu Kultury albo w klubach zakładowych, gdzie odbywały się potańcówki, zajęcia teatralne i koła zainteresowań. Tam można było poznać nowych ludzi, a nawet wystąpić na scenie.

### Lody, spacer i kino

Młodzież często spotykała się na Rynku – to było miejsce spacerów, rozmów i pierwszych randek. Po lekcjach wpadało się na lody do cukierni Świerczyńskich, a wieczorem szło się do kina „Górnik” na seans filmowy. Dla wielu był to stały rytuał w każdy piątek. Raz w roku wydarzeniem były kinowe konfrontacje, wówczas przez tydzień wałbrzyskie kino grało światowe premiery. Tak, na premierę „Czasu apokalipsy” i „Małego Buddy” trzeba było czekać, premiery kinowe w Polsce były spóźnione nawet o kilka lat w stosunku do premier światowych

### Muzyka, sport i automaty

Wałbrzych miał też swoją scenę rockową i punkową – działały zespoły, takie jak Defekt Muzgó, a młodzi spotykali się na koncertach w małych klubach. Popularne były również salony gier z automatami, gdzie każdy chciał pobić rekord w Pac-Manie albo Mortal Kombat. Nie można też zapominać o boiskach osiedlowych – to tam po lekcjach grało się w piłkę, rozmawiało i planowało sobotnie wyjścia.

### Dawny klimat, który warto pamiętać

Z rozmów z dorosłymi i z artykułów o tamtych latach wynika, że Wałbrzych naprawdę tętnił życiem. Dziś wiele z tych miejsc już nie istnieje, ale wspomnienia o nich pozostały. Może warto kiedyś zorganizować w szkole „imprezę retro” w stylu lat 80-90? Przygotowując materiał rozmawialiśmy z naszymi mamami i babkami, którym bardzo dziękujemy za zwierzenia

## Młodzieżowe Słowa Roku 2025

67

Forma żartu, sygnału radości, ekscytacji, lub sposób na podtrzymanie kontaktu.

### Brainrot

Z j.ang. „Gnicie mózgu”, młodzieżowe określenie na specyficzne treści internetowe, które są niczym papka.

### Skibidi

Słowo nawiązujące do popularnej serii „Skibidi Toilet” w serwisie YouTube, samo w sobie nie ma określonego znaczenia i wskazuje na emocje rozmówcy.

### Lowkey

Określenie oznaczające coś subtelnego i niepozornego, ale wartego uwagi.

Wyboru dokonał Mateusz Szatkowski

Lilla Indryjan i Mikołaj Sobolewski

# DRUGIE ŻYCIE W MODZIE

**Czy wiecie, że nawet kilkanaście tysięcy litrów wody zużywają fabryki podczas produkcji bawełnianych spodni czy bluzek? Dla porównania taka ilość wody wystarczyłaby do nawadniania dorosłego człowieka przez około 15 lat. Zatem czy na pewno chcecie kupować nowe ciuchy, czy nie lepiej dać koszulce drugie a może trzecie życie?**



Ogromny wpływ na rosnącą popularność second handów ma internet. Portale społecznościowe, takie jak Tik Tok czy Instagram rozpowszechniają dobre opinie na temat tych sklepów. Wiele zagranicznych influencerów, na przykład Sydney Zora, Ally Purugganan i Rayanne Darr prowadzą kanały poświęcone vlogom, na których pokazują jak odwiedzają lumpeksy oraz mówią o korzyściach, jakie z tego czerpią.

Poza tym, ubrania używane mają tak zwaną „duszę”, czyli własną, oryginalną historię. Często bije od nich pozytywna energia, a patrząc na nie, odczuwamy potrzebę ich posiadania i wystylizowania w taki sposób, aby czuć się wyjątkowo.

Odzież taka często różni się od tej, którą na co dzień możemy znaleźć w sieciówkach. Zazwyczaj jest ciekawie zdobiona, często vintage, retro. Jej różnorodność może pomóc w kreowaniu własnego, unikalnego stylu.

Kupowanie ubrań z drugiej ręki jest niezwykle ekologicznym rozwiązaniem. Robiąc to, wspierasz planetę oraz przyczyniasz się do ograniczenia zanieczyszczeń wody, której ogromne ilości są potrzebne, między innymi, do uprawy bawełny. Nawet kilkanaście tysięcy litrów wody zużywają fabryki, podczas produkcji bawełnianych spodni czy bluzek! Dla porównania, taka ilość wody wystarczyłaby do nawadniania dorosłego człowieka przez około 15 lat. Nabywając więc ubrania używane, zamiast nowo wyprodukowanych, zmniejszasz zużycie wody niezbędnej do życia wszystkich organizmów żywych na ziemi.

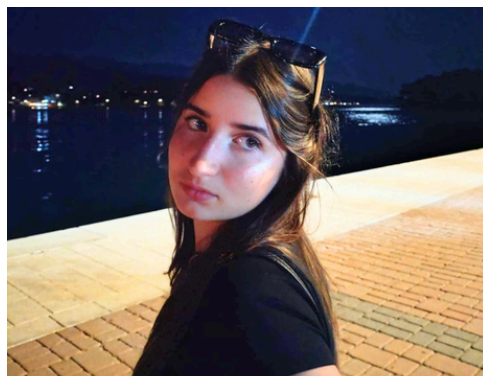
Warto jest więc kupować odzież używaną i nie przyczyniać się do powstawania odpadów.

A czy wiecie, że są wyspy na świecie np. Seszele, które mogą zniknąć z mapy pod naporem zbyt dużej ilości śmieci?

Ekologia zachęca do odwiedzania lumpeksów, zyskujemy bowiem poczucie, że robimy coś dobrego, dbamy o planetę. Jeśli chcesz być eco i zależy Ci na jakości środowiska w jakim żyjesz, pomyśl, czy nie warto zająć się do second handu...

## Amelia Przybylska 1c

*Myślę, że lumpeksy są świetną alternatywą dla sieciówek. Każdy jest w stanie znaleźć inną rzecz dla siebie, przez co ich styl będzie odmienny i bardziej wyjątkowy. Jestem za kupowaniem w second handach, bo jest to dobre dla środowiska. Kupując ubrania z drugiej ręki ograniczamy narażenie się na mikropłastik i szkodliwe substancje chemiczne. Jest to więc zdrowsze dla człowieka i jego organizmu.*



## Martyna Korejwo 1bl

*Byłam w lumpeksie i znalazłam sobie bardzo ładne, nieużywane nauszniki i dresy. Wbrew pozorom, nie jest tam ani brudno, ani śmierdząco, a obsługa jest naprawdę miła. Lubię lumpeksy, bo można tam kupić rzeczy od drugiej osoby, która już ich nie potrzebuje, dzięki temu nie musi wyrzucać ich do śmieci. To skutkuje zmniejszeniem zanieczyszczeń na świecie. Oprócz tego, im więcej ludzi kupuje w lumpeksach, tym mniejszy może być wyzysk pracowników produkujących ciuchy.*

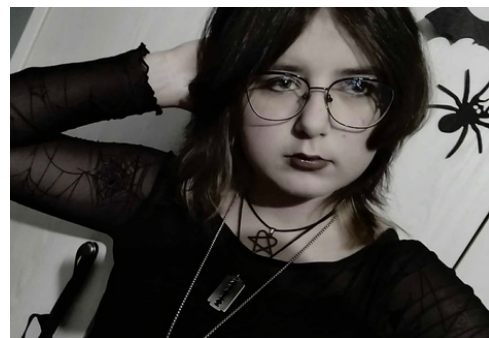
Mówiąc o second handach, warto jest też wspomnieć o oszczędzaniu pieniędzy. Jak wiadomo ubrania używane zazwyczaj są dużo tańsze od tych nowych. Nie oznacza to jednak, że są gorszej jakości. Wręcz przeciwnie! Ciuchy, które znajdujemy w lumpeksach, często pochodzą ze starszych firm, które obecnie zakończyły już swoją działalność. Firmy te funkcjonowały dawniej, kiedy ubrań na rynku było mniej, a ich materiały były wykonywane dokładniej i trwalej od obecnych.

Teraz większość sklepów sieciowych patrzy głównie na zysk. Produkcja odbywa się niedbale, jak najmniejszym kosztem, a materiały pozyskiwane są z jak najtańszych źródeł. Sprawia to, że ubrania z sieciówek często są nietrwałe, ze sztucznych materiałów, które szybko tracą kolor bądź mechacą się.

Oznacza to, że kupując w lumpeksach, możesz w łatwy sposób znaleźć ciekawe elementy garderoby, dobrej jakości i w niskiej cenie!

## Maria Bochenek 1bl

*Lubię lumpeksy, bo nie wspierają konsumpcjonizmu. Dobre jest też to, że wydajemy mniej pieniędzy na rzeczy jakościowe. Dużą zaletą lumpeksów jest fakt, że jest tam wielki wybór i możemy znaleźć rzeczy unikatowe. Sieciówki często idą za trendami, ciuchy są bardzo powtarzalne, a w lumpeksie można znaleźć coś faktycznie ciekawego, nowego i tylko naszego, z mniej znanych marek. Myślę, że to zwiększa też naszą świadomość przeciwko konsumpcjonizmowi. Bo przecież nie trzeba mieć wszystkiego markowego. Czasem można postawić na rzeczy mniej znane, ale tak samo dobre, a może i nawet lepsze. Lumpeksy są też dobre, bo nie trzeba robić nowych ciuchów, zużywając niepotrzebną ilość materiałów. Możemy użyć czegoś, co nie jest już potrzebne i tym samym wesprzeć ekologię i jakość środowiska, bo łąduje w nim mniej śmieci, na przykład, zużytych skrawków materiałów i ubrań z nadprodukcji.*



Odwiedzając lumpeksy często możemy spotkać się z przyjazną atmosferą. Wydaje mi się, że sklepy te przyciągają przemysłych i ciekawych ludzi. Często spotyka się tam nadszwycy przyjacielkie i skore do rozmowy osoby, które szukają własnego stylu, bądź starają się ulepszyć obecny. Uważam więc, że warto jest czasem zajrzeć do second handu i rozejrzeć się dookoła. Można tam bowiem znaleźć niskie ceny, świetną jakość materiałów, ciekawe ubrania, wyjątkowe osoby oraz czarujący klimat.

Lena Walter-Sokołowska

# KULINARNA MAPA WAŁBRZYCHA

Masz dość codziennego dylematu: „co zjeść”? Kanapki z domu przestały Cię już kręcić, a menu ze szkolnego sklepiku znasz już na pamięć? Czas na rewolucję smaków! W tym numerze naszej gazetki postanowiliśmy rzucić wyzwanie nudzie i wziąć pod lupę lokalną scenę gastronomiczną. Pokażemy Wam miejsca, gdzie obiad po lekcjach zamienia się w prawdziwą przyjemność, a spotkania ze znajomymi zyskują nowy, pyszny wymiar.

Dla wałbrzyskiej młodzieży wyjście na pizzę „Na Wałku” to rytuał. To czas na odreagowanie stresu po sprawdzianie, omówienie najnowszych plotek, świętowanie małych sukcesów, a czasem po prostu spędzenie czasu z przyjaciółmi bez pośpiechu. Uczniowie naszej szkoły uwielbiają to miejsce! Oczywiście są wyjątki - niektórzy preferują sushi czy kebaba (szczególnie na Podzamczu). Większość uczniów woli spędzić randkę w knajpie (głównie ze względu na ich umiejętności kulinarne), lecz są też pary, które wspólnie gotują posiłki w domu. Nowym miejscem na mapie Wałbrzycha jest restauracja przy ścianie wspinaczkowej - „Red Point”. Jest to nowe miejsce do odkrycia dla naszych uczniów. Wraz z Nadią polecam Wam to miejsce!



Nasi nauczyciele również chodzą do knajp. **Profesor Aldona Struzik** jako szybką przekąskę poleca kebaba na ulicy Gdańskiej w Wałbrzychu.

Natomiast na dłuższe wyjścia warto wybrać inne miejsca. **Profesor Małgorzata Iwanek** uwielbia jeść w restauracji „Legenda”. Powodem miłości do stołowania się na mieście jest nienawiść do gotowania. Dodatkowo uwielbia jeść sushi i uważa, że to autentyczna pychota! Podobnie **Profesor Wojtek Simm**, który również uwielbia sushi - zwłaszcza te klasyczne. Jednak ulubioną restauracją Profesora jest „Złota Stacja”, do której wybiera się na burgery z małżonką. Lecz Profesor również organizuje randki w domu - poprzez wspólne gotowanie i rozmowy przy posiłku.



**Profesor Aldona Ziółkowska-Bielewicz** lubi z przyjaciółmi i z mężem wyjść na kolację do „Coolturalnej Montowni” albo do „Zmiany Tematu”. Gotują z mężem na zmianę, najczęściej jednogarnkowe szybkie potrawy, a gdy Lusja jest w domu (córka Pani Profesor, która studiuje) wtedy gotuje ona i jest bardziej wykwinicie. Podsumowując, nasze miasto ma wiele do zaoferowania na kulinarne przygody, lecz czy to wystarcza? Wspólnie z Nadią uważamy, że powinno zostać dodanych kilka miejsc do kulinarnej mapy Wałbrzycha z jedzeniem wegańskim czy bezglutenowym. Potrzebujemy też kilka kawiarni, w których można by było zjeść śniadanie w weekend czy wypić pyszną kawę do deseru! Knajpki mogłyby przyciągać do siebie klientów poprzez zniżki dla uczniów czy studentów.



*Wiktor Kaganik  
i Nadia Tomczyk*

## JAK POCZUĆ ŚWIĄTECZNY VIBE?

Boże Narodzenie zbliża się w naszą stronę wielkimi krokami. Dni w kalendarzu zmieniają się nieubłaganie, sprawiając, że czas do świąt zdaje się upływać w mgnieniu oka. W sklepach, kawiarniach i miejscach publicznych dostrzegamy świąteczne dodatki. Jednak pomimo to, wielu z nas nie czuje tego świątecznego vibe'u, ekscytacji związanej z tymi wyjątkowymi dniami. Dlatego polecam filmy, które wleją w Wasze serca odrobinę ciepła i radości. Przedstawiam świąteczne filmy, które pomogą poczuć wam magię i ducha Bożego Narodzenia.

„Holiday” 2006 r. to ciepła i humorystyczna komedia romantyczna osadzona w świątecznej scenerii. Główne bohaterki Amanda i Iris zmęczone życiem i problemami sercowymi postanawiają zamienić się domami na czas Bożonarodzeniowego urlopu. Amanda wyrusza do urokliwej, angielskiej wioski, natomiast Iris spędzi święta w słonecznej Kalifornii. Choć dzieli je praktycznie wszystko, obie pragną spokoju i nowego początku. W trakcie pobytu w nowych miejscach kobiety poznają ludzi, którzy pomagają im spojrzeć na życie z innej perspektywy. Obie zaczynają budować wspaniałe relacje, które wkrótce przeradzają się w romantyczne uczucia. Film ten, pełen śmiechu i radości pokazuje, że czasem warto zaryzykować. Dzięki niemu uwierzycie, że miłość przychodzi niespodziewanie i wtedy kiedy najmniej się jej spodziewacie.



*Ola Kozłowska*

„Kevin sam w domu”(Home alone) 1990r. to film którego nie trzeba przedstawiać. Perypetie Kevina od lat przyciągają miliony widzów przed telewizory, czyniąc go świątecznym klasykiem. Główny bohater, Kevin, przez zawirowania związane z wakacyjnym wyjazdem został sam w domu. Musi stawić czoła dwójce niezbyt inteligentnych, ale zaciętych włamywaczy, którzy tylko czyhają by okraść dom McCallisterów. Choć na początku perspektywa spędzenie świąt samotnie wydaje się być spełnieniem marzeń, to jednak wkrótce Kevin zaczyna tęsknić za rodzicami, rodzeństwem i doceniać wartość ich bliskości. McCallister tworzy z sąsiadem więź i pomaga mu odbudować relacje z krewnymi. Śmieszne dialogi i scenki, które już na stałe weszły do kanonu memów, rozświetlą zimne, ciemne wieczory. Dlatego nie zwlekajcie i zobaczcie jak rodzice Kevina zapominają go trzydziesty piąty raz.

„To wspaniałe życie” (It is a wonderful life) 1946 r. opowiada historię George Bailey, który wraz z wujem prowadzi budowlaną kasą oszczędnościową w małym miasteczku. Niestety starszy mężczyzna na kilka dni przed świętami gubi osiem tysięcy dolarów, co doprowadza firmę do bankructwa. George, który zawsze był dobrym i pomocnym człowiekiem, traci nadzieję i zaczyna sądzić, że jego życie jest bezwartościowe. To wtedy na jego drodze staje anioł stróż, który pokazuje jak wyglądałby świat, gdyby Bailey nigdy się nie urodził. Ten film to zdecydowanie wyciskacz łez, który na długo pozostanie w waszej pamięci. Nie przejdziecie obok niego obojętnie, wiem, że zastanowicie się nad tym co chce wam przekazać. Trzeba troszczyć się o innych i nie być obojętnym na ich zmagania i cierpienie. Ta historia, pełna ciepła i magii Bożego Narodzenia od dziesięcioleci porusza widzów na całym świecie i stanowi nieodłączną część świątecznej kinematografii.

# CO ROBIĆ W WAŁBRZYCHU PO LEKCJACH?

Świetne pytanie! W naszym mieście znajdzie się coś dla każdego, również miejsca, o których możesz nie wiedzieć, że są związane z naszym miastem. Razem z przyjaciółką odwiedziłam każde z nich i polecamy każdemu!



## RedPoint

Ścianka wspinaczkowa dostarcza dużo adrenaliny, endorfin i zapewnia przyjemny sen po wysiłku. Jest idealna dla zaawansowanych jak i początkujących.

- 1,000 m<sup>2</sup> ścian wspinaczkowych o wysokości do 13m.
- Ponad 100 dróg wspinaczkowych.
- 6,000 chwytów.
- Możliwość wypożyczenia sprzętu.
- 12 automatów asekuracyjnych.
- Różne poziomy trudności.
- Kursy, szkolenia oraz zajęcia z jogi!



**Gdzie?** Plac teatralny 5 Wałbrzych (Koło teatru dramatycznego)

**Kiedy?** Poniedziałek 14:00 - 22:00

Wtorek - Niedziela (oraz święta) 10:00 - 22:00

## GDZIE ŚWIĘTUJEMY?

### REDPOINT

Stara Kopalnia oferuje kilka kreatywnych warsztatów, na których można dać upust swojej fantazji:

• **Warsztaty ceramiczne:** 1,5h 35-40 zł  
Różne techniki lepienia w glinie, wylepienie kubków i naczyń.

• **Warsztaty garncarskie:** 2h 40-45 zł  
Przy pomocy instruktora uczestnicy próbują wytoczyć prosty kształt naczyń na elektrycznym kole garncarskim.

• **Warsztaty zdobnicze:** 1h 20-25 zł  
Idealne dla osób, które uwielbiają malować. Ceramiczne kubki można malować szybko utwardzalną farbą lub na szkliwionych, które potrzebują wypalenia.

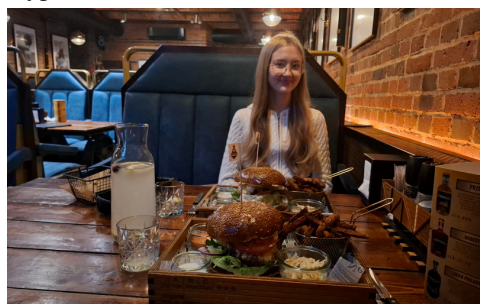
• **Warsztaty zdobnicze, kalkomania:** 45min-1h 30-35 zł  
Byłam na nich z przyjaciółką, super zabawa, ale wymaga precyzji i cierpliwości. Kalki ceramiczne moczy się w wodzie aby móc je nałożyć na kubek lub talerz.

• **Warsztaty ceramiczno-graficzne:** 1h 25zł  
Polegają na wyźłobieniu rysunku w rozwałkowanym płacie gliny. Następnie malujemy go za pomocą farb akrylowych.



### ZŁOTA STACJA

Restauracja nie jest nowością jednak jest warta uwagi. Super klimat nawiązujący do naszej legendy o złotym pociągu. Pyszne jedzenie ale stolik warto rezerwować z wyprzedzeniem.



**Gdzie?** Ul. Rycerska 1

**Kiedy?** Poniedziałek - Czwartek 12:00 - 22:00; Piątek - Sobota 12:00 - 00:00, Niedziela 12:00 - 22:00

## Ciekawostka



Nawiązując do złotego pociągu niedawno powstał mural z nim w roli głównej! Znajduje się on na kamienicy przy ulicy 1 Maja 112. Sobięcín.