



# FAIR PLAY

## Z życia szkoły

### Studniówka

Dnia 2 lutego 2024 roku w „Domu Żołnierza” przy ulicy Niezłomnych 1 w Poznaniu miała miejsce studniówka Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Poznańskich Olimpijczyków.

Wielu uczniów oraz nauczycieli ubranych w piękne suknie oraz garnitury zebrało się w jednym miejscu, aby tego dnia świętować przysłowiowe „100 dni” do matury. Uroczystość rozpoczęła się przemówieniem dyrektora szkoły - Pani Beaty Rusinek, która uroczystie podziękowała za przybycie oraz otworzyła studniówkę.

Po przemówieniu uczniowie wraz z nauczycielami zatańczyli, „jak obyczaj każe stary” tradycyjny polski taniec - polonez. Następnie wszyscy zasiedli na wyznaczonych miejscach ze swoimi klasami i ucztowali.

Chcąc urozmaicić to wspólne biesiadowanie przygotowano program artystyczny. Na początku, jedna z absolwentek

naszego liceum, zaśpiewała kilka piosenek, w dalszej kolejności nastąpił pokaz gimnastyki artystycznej, a po nim grupa młodszych koleżanek zatańczyła układ hip-hopowy, a zaraz po nich - przygotowująca się para na Mistrzostwa Polski zatańczyła Tango. Nie mogło obejść się też bez śmiechu, gdy grupa maturzystów przygotowała układ taneczny, który zachwycił nie tylko obecnych na studniówce, ale także i duże grono odbiorców na platformie TikTok.

Po całej części artystycznej odbyło się wręczenie kwiatów Pani dyrektor oraz wychowawcom klas maturalnych a także



nauczycielom i trenerom obecnym na tej uroczystości. Po gali występów można było skorzystać ze ścianki zdjęciowej i bawić się do późnych godzin nocnych, kosztując przepyszny tortu przygotowanego specjalnie dla nas.

Trochę żal, że ten czas tak szybko minął, aczkolwiek... przed nami to co najlepsze, czyli wielki krok w dorosłość i MATURA. Myślę jednak, że studniówkę zapamiętamy na całe życie.

*Maciej Wernicki 4W2*

### **Romeo i Julia**

W ramach projektu teatralnego z języka polskiego klasa 2K przygotowała spektakl „Romeo i Julia”. Wybrano 5 głównych scen, by w pełni zarysować historię najpopularniejszych kochanków na świecie. Nie mogło zabraknąć sceny balkonowej. Premiera odbyła się 8 lutego 2024 w holu szkoły. Uczniowie pracowali pod czujnym okiem polonistki Magdaleny Wiśniewskiej.

*Beata Machynia*



## Wycieczka do Grecji

Tegoroczny obóz sportowy, zorganizowany w pierwszych dniach lutego 2024 roku, uczniowie Poznańskiej 13 spędzili w miejscowości Ptolemaida, położonej w północnej Grecji, w regionie Macedonia Zachodnia.

Każdy dzień zgrupowania, dla uczestników obozu, był bardzo intensywny - chłopcy nie tylko odbywali codzienne jednostki treningowe, na obiektach sportowych znajdujących się tuż obok hotelu, z pięknym górskim widokiem w tle, ale również (rano i wieczorem) brali udział w zajęciach lekcyjnych z j. polskiego, matematyki, historii, geografii. Po tak intensywnie spędzonym każdym dniu musiała nadejść pora regeneracji i przygotowań do gier kontrolnych, w których chłopcy mierzyli się m.in. z zespołami Arisu Saloniki, czy Olympiakosu Pireus. W tym celu wyjeżdżali do Salonik – miasta oddalonego ok. 1 godziny od Ptolemaid, gdzie najpierw zwiedzali stadion miejscowego klubu piłkarskiego Arisu, a następnie rozgrywali mecze z greckimi drużynami.

Jeden dzień zgrupowania w Grecji przeznaczony był na zwiedzanie wraz z przewodnikiem Salonik. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z bogatą przeszłością miasta, którego historia rozpoczęła się niedługo po śmierci Aleksandra Wielkiego. Salonik stało się najważniejszym miastem w Cesarstwie Bizantyjskim, ustępując tylko Konstantynopolowi. W Salonikach przetrwało wiele zabytków z tego okresu – niektóre z nich mieliśmy okazję zobaczyć, zwiedzając miasto: Łuk triumfalny Galeriusza wzniesiony na cześć tetrarchy po jego zwycięstwie nad Persami, pozostałości (ruiny głównej części) pałacu cesarza Galeriusza, Forum Rzymskie znajdujące się w Salonikach, słynną Rotundę, wzniesioną w IV wieku, z ogromną kopułą i przepięknymi mozaikami z początków IV

wieku oraz Bazylikę św. Dymitra, z przepięknym Ikonostasem, w której dowiedzieliśmy się o różnicach istniejących między religią katolicką a prawosławną.

Podczas pobytu w Salonikach, nieopodal Placu Arystotelesa, nie mogło zabraknąć degustacji kuchni greckiej – uraczyliśmy się przepyszną pitą z sosem tzatziki. Po takiej uczcie wspaniałym okazał się spacer nadmorską promenadą – bulwarem, ciągnącym się wzdłuż Zatoki Salonickiej, który poprowadził nas do Białej Wieży – budowli powstałej najprawdopodobniej w XV wieku, już po zdobyciu miasta przez Turków oraz do pomnika Aleksandra Macedońskiego – będącego najbardziej imponującym monumentem w mieście.

Podczas pobytu w Salonikach, jedna z grup (rocznik 2008 i 2009) miała okazję spotkać się z Tomaszem Kędziorą, zawodnikiem PAOK-u Saloniki oraz Reprezentacji Polski, a także absolwentem naszego liceum (LOMS Poznań). Opowiedział na temat swojej codzienności, jako piłkarza grającego na tak wysokim poziomie oraz ogólnie na temat realiów życia w Grecji. Przekazał również serdeczne pozdrowienia dla nauczycieli, których bardzo miło wspomina oraz całej społeczności uczniowskiej. Druga grupa miała okazję zwiedzić stadion PAOK-u, przebywać w salach konferencyjnych, czy zasiadać na miejscach piłkarzy i przedstawicieli mediów.

Bez wątplenia, wycieczka do Salonik okazała się czasem, obfitującym w ogromną liczbę wrażeń, podczas którego historia pięknie przeplatała się ze sportem...

Niestety nadszedł czas, kiedy grecka przygoda musiała dobiec końca...

W ostatni dzień pobytu zrealizowana została sesja zdjęciowa. Chłopcy odbyli ostatnie jednostki treningowe, zgłębili wiedzę w

salach konferencyjnych i odpoczywali w strefie SPA. Wieczór przeznaczony był na pakowanie i przygotowywanie się do drogi powrotnej.

Czas zgrupowania był dla zespołów na pewno priorytetowy ze względu na wartość szkoleniową, zaś doświadczenia

pozasportowe, związane z odkrywaniem kultury greckiej i zgłębianiem historii starożytnej Grecji, na pewno zagoszczą na długo w pamięci uczestników obozu sportowego Poznańskiej 13.

ANTIO SAS GRECJO!

*Adriana Prokop, Tomasz Płoszka*



---

## Ekologia

Współczesne wyzwania ekologiczne stawiają przed nami konieczność podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego. Od recyklingu po ograniczanie emisji dwutlenku węgla, każdy z nas może przyczynić się do tworzenia bardziej zrównoważonej przyszłości dla naszej planety. Ekologia staje się coraz bardziej kluczowym elementem naszej codzienności, a nasze

decyzje mają wpływ na środowisko, w którym żyjemy.

### **Recykling: Małe Kroki, Duże Efekty**

Recykling to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych praktyk ekologicznych. Poprzez segregację odpadów i ich odpowiednie przetwarzanie możemy zmniejszyć liczbę odpadów trafiających na

składowiska oraz zaoszczędzić cenne zasoby naturalne. W naszej szkole, systematyczne prowadzenie akcji segregacji odpadów to kluczowy krok w dbałości o środowisko.

### **Ograniczanie Zużycia Energii**

Świadome korzystanie z energii to kolejny krok w kierunku ekologicznego stylu życia. Wyłączanie nieużywanych urządzeń elektrycznych, korzystanie z energooszczędnych źródeł światła oraz unikanie marnotrawienia energii to działania, które mogą mieć pozytywny wpływ na nasze środowisko. W szkole, promowanie oszczędzania energii może obejmować edukacyjne kampanie oraz stosowanie energooszczędnych technologii.

### **Sadzenie Drzew: Odnowa Zieleni**

Sadzenie drzew to nie tylko estetyczny zabieg, ale także istotny element w ochronie środowiska. Drzewa pochłaniają dwutlenek węgla i dostarczają nam tlenu, co przyczynia się do poprawy jakości powietrza. Inicjatywy sadzenia drzew w naszej szkole mogą być doskonałą okazją do zaangażowania społeczności szkolnej w działania na rzecz ekologii.

### **Edukacja i Świadomość**

Kluczowym elementem w budowaniu ekologicznej świadomości jest edukacja. Poprzez edukację na temat ochrony środowiska, młodzi ludzie mogą lepiej zrozumieć znaczenie podejmowania działań na rzecz ekologii oraz zdobyć umiejętności niezbędne do zachowania równowagi między człowiekiem a naturą. W szkole, zajęcia związane z ekologią, wycieczki przyrodnicze oraz projekty badawcze mogą stanowić cenne narzędzia w kształtowaniu ekologicznej świadomości.

### **Podsumowanie**

Ochrona środowiska to nie tylko obowiązek, lecz również szansa na tworzenie lepszego jutra dla nas wszystkich. Poprzez podejmowanie małych, codziennych działań oraz zaangażowanie społeczności szkolnej możemy wspólnie przyczynić się do tworzenia bardziej ekologicznej przyszłości. Niech nasza szkoła stanie się miejscem, gdzie troska o środowisko staje się integralną częścią naszego życia codziennego. Przyszłość naszej planety zależy od naszych wspólnych wysiłków.

---

## **Samorząd**

### **POZnaj miasto**

We wtorek, 28 listopada, grupa uczniów naszego Liceum odwiedziła Urząd Miasta Poznania. Reprezentacja uczniów klas drugich, trzecich i czwartych spotkała się z p. Arkadiuszem Bujakiem – dyrektorem Wydziału Wspierania Jednostek Pomocniczych Miasta. Nasza młodzież mogła poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą zagadnień związanych z udziałem jednostek pomocniczych w zarządzaniu miastem i pracy wspomnianego wydziału. Prelegent poruszył

także kwestię dotyczącą specyfiki działania Rad Osiedli, kwestii wyborów do struktur samorządowych oraz spraw obywatelskich – była to część praktyczna, zawierająca w głównej mierze przedstawienie, jak wygląda obsługa w urzędzie, do jakich komórek należy się zwrócić z konkretnym problemem. Urzędnik przedstawił również zadania, z jakimi w związku z m.in. wyborami musi mierzyć się miasto Poznań. Ważnym punktem spotkania była swobodna dyskusja. Uczniowie mogli zadawać pytania lub wygłaszać swoje poglądy na każdy z

omawianych wcześniej tematów. LOMS-iakom towarzyszyli nauczyciele p. Marcin Nowacki – opiekun Samorządu Uczniowskiego oraz p. Małgorzata Sereda-Marchel.

### **Dzień piżamy**

W czwartek, 30 listopada, z inicjatywy Samorządu Uczniowskiego społeczność naszego Liceum obchodziła Dzień Piżamy. Po raz kolejny wielu uczniów przyszło tego dnia do naszej szkoły w piżamach, aby w nieco swobodniejszej atmosferze spędzić czas przeznaczony na zdobywanie wiedzy i umiejętności. W zabawę włączyli się także niektórzy nauczyciele. Wydarzenie, które zostało przygotowane przez Samorząd Uczniowski, spotkało się z ciepłym przyjęciem, dlatego w kolejnych tygodniach planowane są kolejne ciekawe akcje na rzecz integracji LOMS-iakowej społeczności...

### **Mikołajki**

Samorząd Uczniowski, z okazji Mikołajek i zbliżających się świąt Narodzenia Pańskiego, zaprosił uczniów LOMS-u do kolejnych aktywności. 6 grudnia został ogłoszony Dniem Świątecznego Swetra. Z okazji przeżywanych tego dnia Mikołajek uczniowie i nauczyciele ubrali się w stroje przypominające o tym, że już niewiele dni dzieli nas od Bożego Narodzenia.

Drugą propozycją Samorządu Uczniowskiego było włączenie się w konkurs na najładniej przystrojone drzwi do sali lekcyjnej. W zabawę zaangażowali się uczniowie z 20 klas. Komisja, w skład której weszli: p. Jolanta Milarska – wicedyrektor, p. Daria Orłowska – pedagog szkolny, p. Marcin Nowacki – opiekun SU oraz uczniowie Adam Szymanowski i Michał Lipiński, dokonała na długiej przerwie w piątek, 8 grudnia, oceny przygotowanych prac. Po podsumowaniu

przyznanych punktów, najwyższe miejsca zajęły drzwi: 1. miejsce – sala 13 (klasa 3K), 2. miejsce – sala 110 (klasa 3P), 3. miejsce – sala 104 (klasa 3C). Zwycięzcom gratulujemy, a wszystkim klasom dziękujemy za zaangażowanie!

### **Spotkanie wigilijne Samorządu**

W środę, 20 grudnia, w czasie długiej przerwy, odbyło się przedświąteczne spotkanie Samorządu Uczniowskiego. Uczniowie zaangażowani w przygotowywanie aktywności na rzecz społeczności szkolnej zostali zaproszeni przez swoich opiekunów p. Katarzynę Wiśnę i p. Marcina Nowackiego do sali nr 4 na spotkanie przy świątecznym stole. Nie zabrakło słodkich pierników i tradycyjnych mandarynek. Życzenia świąteczno-noworoczne wypowiedziała Jagoda Kozłowska – przewodnicząca Samorządu Uczniowskiego. Spotkanie upłynęło w sympatycznej i koleżeńskej atmosferze. Nie brakowało wspomnień z dotychczasowych aktywności i dzielenia się pomysłami na działania w kolejnych miesiącach.

### **Promocja LOMS w SP 51**

We wtorkowe popołudnie, 30 stycznia, pięć uczennic naszego liceum wraz z opiekunem gościło na Szkolnych Targach Edukacyjnych. Uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 51 im. Bronisława Szwarca na osiedlu Lecha w Poznaniu oraz ich rodzice mieli możliwość bezpośredniego spotkania się z reprezentantami naszego liceum i poznania oferty edukacyjnej LOMS na kolejny rok szkolny. Jagoda, Martyna, Nina, Amelia i Maria chętnie odpowiadały na każde pytanie dotyczące funkcjonowania naszej szkoły. Stoisko liceum ozdobione było balonami, a każdy zainteresowany uczeń mógł otrzymać długopis lub ołówek z napisem „Liceum

Ogólnokształcące Mistrzostwa Sportowe w Poznaniu”. Uczennicom towarzyszył opiekun Samorządu Uczniowskiego p. Marcin Nowacki.

*Marcin Nowacki*



## Recenzje

### „Lot nad kukułczym gniazdem”

„Lot nad kukułczym gniazdem” jest debiutancką powieścią Kena Kesey’a. Powstała ona za sprawą ingerencji Vika Lovella, który przekonał swojego przyjaciela, aby wziął udział w programie rządowym poświęconym badaniom nad środkami psychomimetycznymi. Tym sposobem Amerykanin został sanitariuszem w szpitalu psychiatrycznym. Z poczynionych obserwacji powstawały postacie wzorowane na rzeczywistych przypadkach.

Akcja powieści toczy się w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym. Losy bohaterów poznajemy z opisów Wodza Bromdena, który gra głuchoniemego wśród szpitalnych ścian, a także z dialogów innych bohaterów. W późniejszej fazie książki, na pierwszy plan wysuwa się McMurphy. Recydywista

postanawia wykazać się sprytem, aby uniknąć ciężkich prac fizycznych czy życia w koszmarnych warunkach więziennych. Postanawia stylizować się na osobę o zaburzeniu socjopatycznym. Nie wiedział jeszcze, iż pozory pełnej opieki medycznej w zadbanym ośrodku, mogą być mylne. Kiedy zawitał na oddział siostry Ratched, okazało się, że jest jedyną osobą zdolną do jakiegokolwiek śmiechu czy zabawy. Nikt z pacjentów czy personelu od dawna nie słyszał tak błęgiego oraz szczerego śmiechu i śpiewu. Irlandczyk wyróżniał się na tle nowego społeczeństwa wieloma rzeczami. Wprowadził rewolucję w sposobie spędzania czasu przez chorych, czy nawet w panującym rygorystycznym regulaminie. Szpital zamienił w beztroską zabawę, grając nielegalnie w karty czy wzbogacając się na innych zakładami. Wzmagał bunt wobec Wielkiej

Oddziałowej, która budziła strach aż do czasu, gdy dowiedział się, iż to właśnie od jej opinii zależą jego dalsze losy. Okazało się bowiem, że Okresowi (grupa chorych mająca szansę na wyzdrowienie) przebywali na leczeniu dobrowolnie. Dlaczego więc postanowili żyć w zamknięciu oddając własne życie kontroli siostry Ratched? Ponieważ czuli na sobie „potężny, karzący palec społeczeństwa”. Byli świadomi swojej inności, jednak czy odmienność zawsze oznacza nieprzystosowanie społeczne czy chorobę psychiczną? Podobny problem poruszył Paulo Coelho, który w „Weronika postanawia umrzeć” zauważa, iż ci „wariaci” są po prostu sobą, a w otoczeniu murów szpitala psychiatrycznego mogą bezpiecznie trwać przy swoich poglądach i swobodnie się zachowywać, nie przejmując się przy tym opinią innych, ponieważ przecież są chorzy, więc nie muszą się wstydzić. Kesey idzie o krok dalej i ukazuje, jakie konsekwencje płyną z leczenia psychiatrycznego za pomocą elektrowstrząsów czy zabiegów takich jak lobotomia. Można powiedzieć, że McMurphy stosuje skuteczniejszą terapię. Za jego sprawą w codzienność pacjentów wkradają się takie rozrywki jak: gra w koszykówkę, czy wspólne oglądanie meczów footballu amerykańskiego (nawet przy zgaszonym ekranie telewizora). Przełamuje podziały panujące w zakładzie oraz jednoczy chętnych wyjazdem na ryby. Wprowadza na oddział rodzinną atmosferę, przebijając się swoją energią poprzez skamieniałe skorupy ludzkiej egzystencji. Jego postawę można określić mianem buntu prometejskiego, kiedy podejmując walkę na rzecz piękna, jakie niesie za sobą prawdziwa epikurejska egzystencja. Postępowanie Irlandczyka pokazuje, jak ważną rolę pełni jednostka w społeczeństwie. W filmie „Dwunastu gniewnych ludzi” jeden z przysięgłych nie zgadza się z wyrokiem, jaki zapadł. Potrzebna jest jednak całkowita zgodność wszystkich uczestniczących w obradzie. Po wielu godzinach rozmów i

dyskusji kolejni przysięgli ulegają wpływowi tego nonkonformisty. Takie obrazki doskonale pokazują jak, tylko i aż, jedna osoba jest w stanie odmienić ludzkie życie. Społeczeństwo oraz różne systemy będą „usiłowały cię osłabić, żebyś się ugiął przed nimi, podporządkował ich prawom i żył, jak ci każą. A najprędzej cię złamią, dosięgając tam, gdzie boli najbardziej.” Wtedy jednak „trzeba śmiać się ze wszystkiego, co boli, aby zachować równowagę i nie dać się zwariować.” Zakończenie pozostawia wymowny obraz końca McMurphiego, który można odebrać na wiele sposobów.

Książka pokazuje „jak szalenie trudno jest być sobą“. Udowadnia, iż należy być wiernym swoim przekonaniom, gdy przyjdzie nam stoczyć walkę z systemem, na przykład totalitarnym czy z negatywnie nacechowanym społeczeństwem. Uczy również odwagi, jakiej wymaga szczęśliwe życie pełne przygód i zabawy. Często pozbawiamy się rozmaitych przyjemności na rzecz tkwienia w naszej bezpiecznej przystani, która sprawia, że przestajemy żyć, chcemy po prostu przetrwać.

To zdecydowanie powieść warta uwagi, gdyż jej wielowątkowość może pozytywnie wpłynąć na naszą wiedzę czy jakość egzystencji.

### **„My, dzieci z dworca zoo”**

„My, dzieci z dworca zoo” to książka Christiane F. Powstała ona z zapisu magnetofonowego, który do druku przekazali Kai Hermann oraz Horst Rieck. Reportaż ten jest relacją piętnastoletniej autorki z Berlina Zachodniego, powoli opanowywanego przez wzrastającą falę narkomanii.

Z losami bohaterów zapoznajemy się dzięki narracji Christiane. Pojawiają się również przytoczone akta sądowe, relacje posterunkowych i psychologów. Poznajemy



także perspektywę matki Christiane, jednak to właśnie wspomnienia piętnastolatki stanowią znaczącą część książki. Reportaż zaczyna się od opisów dzieciństwa, gdy dwunastolatka zmuszona jest do przeprowadzki wraz z rodzicami z aglomeracji wiejskiej do wielkiego miasta, jakim jest Berlin. Na miejscu jej dziecięce marzenia o utopijnej przyszłości zderzają się z murami szarej rzeczywistości. Dosłownie z murami, gdyż wszelkie miejsca przeznaczone dla młodzieży zamieniają się w betonowe place. Nawet te przepelnione zielenią, zostają oddzielone od dzieci za sprawą nowo powstających płotów. Sytuacji życiowej nie ułatwiają także relacje rodzinne, gdyż ojciec skory jest do alkoholizmu i przemocy, a matka z początku bierna, później podejmuje decyzję o rozwodzie. Takie wydarzenia są jedynie początkiem kłopotów dojrzewającej Christiane, która jak każde dziecko, potrzebuje miejsca na rozwój i zabawę. Zauważa, że w kontaktach z rówieśnikami nie chodzi o wspólnotę tworzenia dziecięcego świata, jak w poprzednim otoczeniu, a o despotyczną władzę. „Bawiliśmy się bardziej przeciwko sobie niż ze sobą. Właściwie zawsze chodziło o to, żeby jakoś dokuczyć temu drugiemu. [...] Cała zabawa polegała na tym, żeby tego drugiego załatwić, a dla siebie wyciągnąć korzyść, zdobyć władzę i tę władzę demonstrować”. Walka o uznanie w późniejszych okresach odegrała znaczącą rolę w życiu głównej bohaterki. Dążąc do akceptacji szukała sposobów, które przyniosą jej uznanie. Postanowiła iść śladami najpopularniejszych osób poczynając od uprzykrzania życia dozorcóm czy stróżóm prawa, kończąc na nauczycielach czy rodzicach. W ten sposób w wieku zaledwie dwunastu lat pierwszy raz sięgnęła po haszysz nie chcąc pokazywać swych lęków czy słabości w towarzystwie stałych koneserów haszyszu czy LSD. Przebywając w otoczeniu młodocianych narkomanów, chciała piąć się po szczeblach „kariery” próbując coraz to

mocniejszych narkotyków. Jej autorytetami stali się „starzy” narkomanii opętani przez szpony heroiny, gdyż „byli silni i mieli władzę. Byli tacy, jaką i ja bym chciała być. [...] pociągała mnie ich władza i siła”. Wbrew pozorom takie środowisko częściej wykazywało się empatią niż rówieśnicy z szkolnych ławek. Narkotyki stały się sposobem na ucieczkę od problemów. Czytając kolejne fragmenty książki widzimy, jak pogłębiają się problemy z uzależnieniem, nie tylko Christiane, ale również jej przyjaciół, w tym Detlefa, Atze czy najmłodszej ofiary śmiertelnego narkotyku, czyli Babsi. Pomimo wielu przyrzeczeń oraz prób wyjścia z nałogu, młodzi jedynie coraz głębiej popadają w sidła heroiny. Każdego dnia walczą o czterdzieści marek na porcję narkotyku. Taki obraz pokazuje jak potężną siłę ma nałóg. Uzależnienie zmusiło ich nie tylko do walki między sobą, ale także do zarobku. Najczęściej młodzi ludzie niemający jeszcze skończonych 15 czy 16 lat chodzili na zarobek oddając własne ciało.

To książka ma wymowę ponadczasową. Pomimo, iż opisuje Berlin z lat 70-tych XX wieku jej przekaz pozostaje nadal aktualny. Grono odbiorców jest szerokie, ponieważ to książka zarówno dla młodzieży jak i już starszych czytelników, choćby matek, które mogą dowiedzieć się jak uchronić swoje pociechy przed skutkami płynącymi z nieodpowiedniego otoczenia. Utwór obala wszelkie mity i stereotypy dotyczące „patologicznych” środowisk narkomanów oraz dzieci bez nadziei pozbawionych odpowiednich warunków do życia. Christiane jest świetnym przykładem, iż wrażliwość, empatia czy inteligencja, nie zawsze są w stanie uchronić człowieka przed upadkiem czy uzależnieniem, gdyż ważną rolę odgrywają warunki oraz otoczenie na jakie jesteśmy zdani. W książce pojawia się wiele brutalnych opisów oraz irytujących scen, kiedy czytelnik pozostaje bezsilny i bezradny

wraz z główną bohaterką, która pomimo usilnych starań i prób uzyskania pomocy pozostaje zdana na samą siebie. Czytanie tego reportażu czasami może przypominać podróż

z Alighierim oraz Wergiliuszem po kręgach piekła.

*Martyna Stankiewicz 4k*

---

## Psycholog radzi

### Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?

Każdy z nas codziennie mierzy się ze stresem. Określa się go najczęściej jako stan zwiększonego pobudzenia w odpowiedzi na zewnętrzne bodźce („stresujące sytuacje”). Jest on naszym nieodzownym towarzyszem od zarania dziejów jako „zwierzęcy instynkt” umożliwiający ocenę sytuacji i podjęcie działania - walczyć lub uciekać. Zatem jest on nam z definicji potrzebny, ponieważ stawia nas w stan gotowości i umożliwia szybką reakcję w sytuacjach ocenianych jako zagrażające.

Problem pojawia się wtedy, gdy stres towarzyszy nam przez większość czasu lub jest on nadmierny w stosunku do sytuacji. Utrudnia on wtedy prawidłowe funkcjonowanie, a przewlekły może być przyczyną wielu schorzeń somatycznych (np. choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia hormonalne, problemy z wagą) lub zaburzeń psychicznych (np. depresja, zaburzenia lękowe). Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Do najpopularniejszych metod walki z nadmiernym stresem zaliczamy: higieniczny styl życia (dobrą dietę, aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu, kontakt z naturą), techniki oddechowe, mindfulness, techniki relaksacyjne.

Jeśli chodzi o higieniczny styl życia, to większość jego składowych (np. jedzenie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, długość snu - około 8 godzin) jest powszechnie znana. Warto natomiast zwrócić uwagę na odpowiedni poziom witaminy D3,

który powinien wynosić 30-50 ng/ml. W przypadku stwierdzenia niedoborów (np. poprzez badanie krwi) konieczne jest włączenie suplementacji, ponieważ niedostatecznie wysoki poziom tej witaminy może skutkować obniżonym nastrojem, irytacją i większą podatnością na stres.

Techniki oddechowe stosujemy natomiast głównie doraźnie - gdy stres już wystąpi, ale sprawdzą się one (wykonywane regularnie) również w przypadku stresu przewlekłego. Najprostszą z nich jest spowalnianie oddechu do 3 na minutę. Należy usiąść spokojnie, wygodnie i skupić się na oddychaniu. Faza wdechu powinna trwać 5 sekund, tyle samo sekund przytrzymujemy powietrze w płucach. Następnie wykonujemy 10 - sekundowy wydech. Oddychamy w ten sposób 5-20 minut. Należy nieustannie monitorować samopoczucie (gdy zrobi nam się słabo - natychmiast przestajemy).

Wśród technik relaksacyjnych najpopularniejsza jest relaksacja Jacobsona. Metoda relaksacji Jacobsona polega na kolejnym napinaniu mięśni i utrzymywaniu napięcia przez kilka sekund, a następnie ich rozluźnianiu, zwracając uwagę na stan odprężenia. Ćwiczenie relaksacji powinno trwać około 20 minut i powinno się go powtarzać codziennie.

Mindfulness to natomiast praktyka skupiająca się wokół uważności i świadomości doznań związanych z obecną chwilą. Praktykując mindfulness zwracamy uwagę na dźwięki,

zapachy, odczucia - „zanurzamy się” w danym momencie. Najważniejsze dla redukcji stresu jest to, że podczas takiej sesji pozwalamy myślom spokojnie płynąć - nie walczymy z nimi, nie zmieniamy ich biegu, a zamiast tego przyglądamy im się. Dzięki uważnej obserwacji naszych myśli możemy się od nich zdystansować, co daje nam szansę na przemyślane działanie, zamiast bezrefleksyjnej, zwyczajnej reakcji na myśli związane z sytuacjami stresowymi.

Podsumowując, w walce ze stresem najważniejsza jest profilaktyka. Ważne jest, aby zacząć od podstaw - zadbać o dobre nawyki związane z odżywianiem i snem, a także pielęgnować relacje towarzyskie. Chcąc

zredukować napięcie, warto sięgnąć po techniki oddechowe, relaksacyjne lub mindfulness. Warto jednak pamiętać również, że gdy przewlekły stres jest już zbyt przytłaczający, najlepiej poszukać pomocy u specjalisty (np. psycholog lub pedagog szkolny, psychoterapeuta).

*Psycholog szkolny LOMS*

*Michał Jaworski*

Piśmiennictwo:

\* Sumińska, S., Grodecka, P. (2022). *Radzenie sobie ze stresem*.

\* Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*.

---

## Matura

### Jak przygotować się do matury z matematyki?

Kochani maturzyści,

do matury zostało już niewiele czasu, ale jeszcze wystarczająco, żeby się sprężyć i przygotować tak, żeby osiągnąć sukces i zdać. Mamy dla Was kilka wskazówek, które pomogą w przygotowaniu:

1. Zapoznajcie się z wymaganiami, które umieszczone są na stronie CKE, żeby nie powtarzać treści, których nie będzie na tegorocznej maturze (np. bryły obrotowe);
2. Wydrukujcie kartę wzorów i korzystajcie z niej, aby zaznajomić się z jej treścią (nie korzystajcie ze wzorów w telefonie);
3. Korzystajcie z kalkulatora prostego (takiego, w którym są 4 podstawowe działania i pierwiastek kwadratowy; nie liczcie na telefonie);

4. Przeliczcie arkusze archiwalne (najlepiej korzystajcie z tych zamieszczonych na stronach CKE);
5. Przeliczcie pewniaki maturalne;
6. Nie uczcie się na zasadzie oglądania rozwiązań, tylko liczcie sami (jeśli macie problem z jakimś zadaniem wtedy możecie obejrzeć filmiki z rozwiązaniami);
7. Rozwiązujcie arkusze z zegarkiem w rękę;
8. Na maturze zaczynajcie od zadań, które potraficie rozwiązać. Na koniec zostawcie te sprawiające trudności;
9. Nie bójcie się zadań otwartych, nawet jeśli zrobicie je tylko częściowo, to zawsze są jakieś punkty.

Powodzenia

*Nauczyciele matematyki*

---

## Życzenia

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych  
Życzymy zdrowia, radości, wspaniałych  
chwil w gronie najbliższych.  
Mnóstwa wiosennego słońca, pozytywnej energii  
oraz samych sukcesów.  
Kolorowych jajeczek,  
rozczochranych owieczek,  
rozkicanych króliczków,  
pyszości w koszyczku,  
a przede wszystkim  
mokrego ubrania  
w dniu wielkiego lania!



Zuzanna Winkel 2k

### **Stopka redakcyjna:**

**Dziennikarze:** Beata Machynia, Maciej Wernicki, Marcin Nowacki, Adriana Prokop, Tomasz Płoszka, Martyna Stankiewicz, Michał Jaworski, Zuzanna Winkel i inni.

**Foto i grafika:** <https://loms.poznan.pl/>; SKS Poznańska 13 Poznań (fanpage klubu na facebooku); Samorząd Uczniowski LOMS na facebooku

**Projekt graficzny i skład:** Bogusław Sadowski

**Korekta:** Magdalena Wiśniewska, Elżbieta Madalińska, Beata Machynia

**Opieka redakcyjna:** Beata Machynia, Elżbieta Madalińska, Magdalena Wiśniewska