



Pod Lupą

W tym wydaniu polecamy:



Pożegnanie maturzystów, s. 12

Rozmowa z prezesem OSP w Sobótce Zachodniej, s. 6

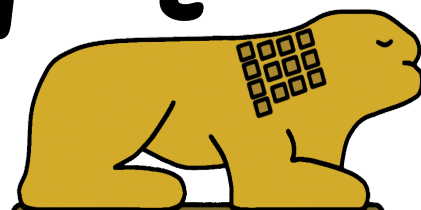


Autor: Anka Annfox.



Autor: Mateusz Zakrzewski - Wrocław Wanderers.

Najdziwniejsze sporty świata, s. 25



Spis treści

Rozmowa z panem Dyrektorem	2
Powitanie	3
Rozmowa z zastępcą dowódcy JRG nr 6 w Kątach Wrocławskich	4
Rozmowa z prezesem OSP w Sobótce Zachodniej	6
Rozmowa z druhami z OSP Księginice Małe	8
Rozmowa z prezesem OSP w Sobótce ...	10
Pożegnanie naszych maturzystów	12
Studniówka	15
Klub Młodego Przedsiębiorcy	16
Kultura organizacyjna	17
„Chodzi o to, żeby oswojać uczucia” – rozmowa z Robertem Banasiewiczem ..	18
Co w trawie piszczy	22
Wasze pasje. Łyżwiarstwo	24
Najdziwniejsze sporty świata. Epizdod I	25
Dlaczego ja tańczę?	26
Wasze pasje. Badminton	27
Klub szachowy	28
Rozdział I. Nadzieja	30
Podróż po Grecji	32
Kącik poezji	33
Przekrój wydarzeń	34
Przedsięwzięcia turystyczne	40



Od ilu lat jest Pan dyrektorem naszej szkoły?

Jestem dyrektorem liceum od samego początku, czyli od chwili powstania szkoły średniej w Sobótce.

Czy ma Pan plany coś zmienić w naszej szkole?

Co roku mam nowe plany dla naszej szkoły, ale w tym roku mamy zamiar rozpocząć projektowanie budowy nowego budynku szkolnego i hali gimnastycznej, aby uczniowie nie musieli korzystać z wynajmowanych obiektów sportowych.

Uczy Pan innego języka lub przedmiotu niż rosyjski?

Nie licząc języka rosyjskiego, mogę uczyć podstaw języka niemieckiego oraz podstaw przedsiębiorczości. W nowym roku będę uczył od klas 2 liceum i technikum przedmiotu o nazwie Biznes i zarządzanie.

Dlaczego został Pan dyrektorem naszej szkoły?

Ponieważ startowałem w konkursach na dyrektora szkoły i tak jakoś wygrywałem konkursy, a było ich 5.

Czy ma Pan jakieś hobby?

Raczej zainteresowania. Np. często jeżdżę na rowerze, a jeśli jest czas, pracuję w ogrodzie oraz edukuję się w różnych kierunkach zarządzania edukacją.

Co Pan sądzi o mediach społecznościowych naszej szkoły?

Bardzo dobrze, że szkoła ma własne media społecznościowe, klasy pierwsze zajęły się tym, ale trzeba pamiętać, że jest też oficjalna strona szkoły na Facebooku prowadzona przez nauczycieli.

Czy ma Pan jakieś inne doświadczenie w pracy w placówkach edukacyjnych poza naszą szkołą?

Oczywiście, że tak, uczyłem we Wrocławiu w szkole mistrzostwa sportowego oraz w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych.

Od ilu lat jest Pan nauczycielem?

Jestem nauczycielem od 45 lat.

Co Panem kierowało w decyzji, aby zostać nauczycielem?

Zostałem nauczycielem, bo lubiłem się uczyć i chciałem przekazywać swoją wiedzę dalej.

Dziękujemy za rozmowę.

Adam Król i Michał Kotwica



W tym roku pan dyrektor obchodził jubileusz 45-lecia pracy zawodowej w służbie edukacyjno-oświatowej.



Drodzy Czytelnicy!

Nadszedł czerwiec, zbliża się koniec roku szkolnego 2022/2023. Wyjątkowego roku, ale o tym za chwilę. Koniec czerwca to w pewnym sensie czas pożegnań – na szczęście takich dobrych, tymczasowych, bo tylko dwumiesięcznych. My, tak trochę przekornie w tym czasie, postanowiliśmy Was przywitać. Pierwszym numerem naszego szkolnego czasopisma. Przywitać – jako redakcja tego czasopisma – na jego łamach, ale też przywitać w nowej, miejmy nadzieję, rzeczywistości. Ostatnie lata były nieco inne, dziwne, trudne. Wierzymy, że teraz czas na lata dobre, normalne. Mijający rok szkolny obfitował w przeróżne wydarzenia. Na pewno jednym z tych, które najbardziej utkwiły nam w pamięci, był październikowy pożar w naszej szkole. Najważniejsze, że nikt w nim nie ucierpiał, jednak zniszczenia, jak wiemy, były spore. Dzięki wielkiemu zaangażowaniu naszego pana dyrektora, pracowników oraz organu prowadzącego udało nam się szybko wrócić do naszej szkoły – w dodatku odnowionej, jeszcze lepszej niż była przedtem.

Zawartość magazynu nie może nie odzwierciedlać tego, co się dzieje wokół nas, toteż pierwszym tematem są rozmowy ze strażakami z zastępów, które brały udział w październikowej akcji. Kolejnym ważnym wywiadem jest ten z psychoterapeutą, specjalistą ds. uzależnień (ale nie tylko). Zachęcamy Was serdecznie do przeczytania rozmowy z Robertem Banasiewiczem, a gdyby ktoś miał pytania do niego lub chciał, żeby następna rozmowa z nim dotyczyła jakiegoś konkretnego problemu – prosimy o kontakt: podlupapzs3@gmail.com.

W tym numerze przybliżamy również nieco sylwetkę pana dyrektora, w krótkiej rozmowie z nim. Mamy działy dotyczące Waszych zainteresowań, kącik literacki oraz stałe rubryki prowadzone przez nauczycieli. A przede wszystkim – zawarliśmy tu przegląd wydarzeń z mijającego roku szkolnego. Skrótowy oczywiście, bo wszystko na tych kilkudziesięciu stronach nie mogło się zmieścić.

Życząc przyjemnej lektury, przypominamy, że wszelkie uwagi dotyczące zawartości czasopisma oraz pomysłów do przyszłych numerów, a także chęci współpracy – zgłaszajcie na adres mailowy podlupapzs3@gmail.com lub bezpośrednio do opiekuna redakcji.

Zbliża się koniec roku szkolnego, życzymy Wam zatem udanych, bezpiecznych, spokojnych lub pełnych przygód (w zależności od tego, co kto lubi) wakacji. Do zobaczenia w przyszłym – oby jeszcze lepszym niż mijający – roku szkolnym 2023/2024!

Anna Raguza



podlupapzs3@gmail.com

www.pzs3.pl

Powiatowy Zespół Szkół nr 3 w Sobótce
ul. Św. Jakuba 20 55-050 Sobótka

R
E
D
A
K
C
J
A

„Pod lupą”

Czasopismo Młodzieży PZS 3 w Sobótce

REDAKCJA

Anna Raguza, Paweł Kopko, Kinga Modrzejewska, Marysia Łaskarzewska, Marzena Cempa, Janusz Caban, Julia Gross, Julia Ręgowicz, Adam Król, Wiktoria Szczepańska, Julia Lewańska, Mateusz Supernak, Julia Szajner, Oliwier Grzegorzczak, Tosia Warzyńska, Michał Kotwica, Joanna Tenderys, Joanna Madalińska

OPIEKUN

Anna Raguza

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Michał Szydłowski

Jeśli masz pomysł na ciekawy artykuł albo posiadasz pasję, którą chciałbyś się podzielić na łamach naszego czasopisma skontaktuj się z p. Anną Raguzą albo napisz do nas maila na adres: podlupapzs3@gmail.com
Chętnie opublikujemy Wasze teksty!



Rozmowa ze st. kpt. Jerzym Rybakiem, zastępcą dowódcy Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 6 w Kątach Wrocławskich.

Dowodził Pan akcją podczas październikowego pożaru naszej szkoły. Z czym to się wiąże? Na pewno z wielką odpowiedzialnością – jak ogólnie praca, służba w straży pożarnej – ale z czym jeszcze, jak się dowodzi taką akcją?

Z wielkim i niesamowitym honorem, w całym ciężarze tego słowa, ponieważ szacunek do pracy, do służby, do innych ludzi to nie jest coś, co się należy, albo coś, co po prostu jest. To jest coś, na co należy zapracować. Można też zastanowić się i porozmawiać z polonistą nad etymologią słowa „dowodzić”. Znaczy, że trzeba czegoś dowieść. W dowodzeniu taką akcją potrzeba wiedzy i doświadczenia. Tylko człowiek, który łączy dobrze teorię z praktyką, sprawność ciała i sprawność umysłu, będzie w stanie panować nad ludźmi, którzy znajdowali się w sytuacji zagrożenia, a nie mają doświadczenia w takich sytuacjach. Nad zjawiskami, nad obiektem. Wiadomo, każdy obiekt jest inny. I nad tyloma czynnikami, że w zasadzie bezpośrednio panowanie nad tym wszystkim jest niemożliwe. Dochodzi tutaj do poruszania się w pewnym obszarze czegoś, co nazywamy szeroko pojętą sztuką pożarniczą. Czyli pewne rzeczy trzeba po prostu czuć.

Odpowiadając na pytanie „jak się dowodzi taką akcją”, odpowiedź brzmi: niełatwo.

Dobrym przykładem jest np. panika zbiorowa. Można wy-czuć, kiedy tłum panikuje, jeżeli zna się mechanizmy tego, jak działa panika zbiorowa, i widziało się parę razy, w jaki sposób to wygląda.



A czy u nas zauważył Pan takie zjawisko?

Nie. Generalnie moje odczucie zachowania się personelu i szkoły nie pozostawia wiele uwag. Szkoły są w o wiele bardziej komfortowej sytuacji niż zakłady pracy, ponieważ jest lista obecności przy rozpoczęciu każdego zajęcia. Jeżeli chodzi o informację, ilu jest ludzi w punktach zbornych, to przecież te informacje są weryfikowane co godzinę.

Ile jednostek brało udział w gaszeniu tamtego pożaru?

5 wozów PSP (15 ludzi), 3 wozy OSP (14 ludzi). Jednostki to: JRG 6 Kąty Wrocławskie, JRG 4, JRG 9, OSP Sobótka, Sobótka Zachodnia oraz OSP Księginice.

OSP jest niezbędnymi mięśniami i ścięgnami ochrony przeciwpożarowej. Ich jest dużo, oni mają szybkie czasy dojazdu i oni już rozpoczną akcję przed nami. Zrobią te najważniejsze rzeczy. A kiedy chodzi już o takie bardziej specjalistyczne rzeczy, no to my jesteśmy zawodowcami. Na pewno nie jest to ujma dla naszych dzielnych ochotników, że skoro się już człowiek czymś zajmuje zawodowo, no to ten poziom jest trochę inny. Współpraca z nimi jest bezcenna.

Co jest najniebezpieczniejsze podczas pożaru?

Miażdżąca liczba ofiar pożarów nie umiera od płomieni. Wszyscy praktycznie duszą się dymem. Dym pożarowy jest zazwyczaj bardzo toksyczny. Jesteśmy otoczeni tworzywami sztucznymi a ich produkty ich spalania są zabójcze. Dym pożarowy z reguły jest też gorący. A nasze drogi oddechowe są bardzo narażone na temperatury. Nasza skóra jeszcze chroni, tu ma się co zużyć, ma co odebrać tę energię. W górnych drogach oddechowych takiej ochrony nie ma.

Jak to się stało, że został Pan strażakiem?

Chciałem zostać zawodowym mundurowym i oficerem, ponieważ w swojej rodzinie jestem piątym w mundurze z dziada pradziada i czwartym oficerem. Dostałem się też do szkoły oficerskiej wojskowej, ale stwierdziłem, że wolę mniej zarabiać, ale jednak ludzi ratować. Też można powiedzieć, że każdy młody chłopiec marzy, żeby zostać strażakiem.

Jak długo pracuje Pan w straży pożarnej?

Ja nie pracuję. Ja służę. Oczywiście [uśmiech]. Jest niesamowity honor w tym, żeby nosić mundur, nosić orła na głowie, na ramieniu i przez to znajdowanie się w sytuacjach, które wymagają od człowieka tego, co najlepsze, nie tylko na poziomie sprawności fizycznej, odporności na stres, ale na poziomie takiego ducha, którego trzeba mieć do tej służby. Ochotnicy, jestem przekonany, że tak samo muszą mieć tego ducha silnego, bo do tego to się sprowadza. Dlatego tak jak wspominałem, nie jestem w pracy, jestem w służbie.

Już prawie 15 lat?

Tak.

A od kiedy jest Pan zastępcą dowódcy Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej?

Od lutego ubiegłego roku.

Czym oprócz gaszenia pożarów się zajmujecie?

Łatwiej byłoby wymienić, czym się nie zajmujemy. Aczkolwiek wszelkiej maści zadania związane z szeroko pojętymi zagrożeniami, a mianowicie wypadki drogowe, kolizje, rozlewiska substancji chemicznych. Podkreślam, że substancji chemicznych stwarzających zagrożenie, a nie dotyczy to na przykład zabrudzenia jezdni. Powodzie, klęski żywiołowe, wichury, wszystko, można powiedzieć, co powoduje sytuacje niebezpieczne i zagrożenie dla życia, zdrowia, mienia.

Jakie trzeba mieć predyspozycje, żeby zostać strażakiem?

Trzeba mieć przede wszystkim, tak jak wcześniej już wspominałem, ducha do tej służby. Odporność na stres. I to nie jest odporność na stres taki, że szef mówi o „challengowaniu kejsów asap, bo przyjdzie deadline”, tylko o tym, że właśnie komuś urwało rękę. I że jest znikoma, ale znikoma szansa uratowania tej ręki. To są takie poziomy odporności na stres. Co jeszcze? Myślę, że trzeba mieć dryg do pracy z ludźmi. I trzeba tak sobie poukładać życie, żeby był balans tych dobrych i tych złych rzeczy. Trzeba być dobrym w pracy z ludźmi, na tyle dobrym, żeby nie rzutowało to na życie prywatne, rodzinę, przyjaciół. Trzeba być sprawnym fizycznie, testy fizyczne mamy rokrocznie.



Czy mógłby nam Pan opowiedzieć o akcji, która najbardziej utkwiała Panu w pamięci?

Nie chciałbym. Z uwagi na Czytelników. Myślę, że jeśli chodzi o takie najcięższe akcje, to może trzy, ale na pewno dwa razy przydarzyła mi się taka akcja, kiedy pomyślałem, że nie wyjdę stąd, że to już jest koniec. Na szczęście byłem wtedy kawalerem i nie miałem dzieci, na pewno inaczej się to wtedy przeżywa. Ale było w zasadzie takie już pogodzenie się z tym. Że zostałem sam, nie wyjdę stąd. I myślę, że w takich sytuacjach człowiek trochę inaczej poznaje życie. I inaczej jest później w stanie się tym życiem cieszyć. I wie, że ta służba – mimo że na defiladzie wygląda



cudownie a mundury są piękne – to jest też medal, który ma dwie strony. Też przypominam, że nie mówię tylko o strażakach zawodowych. Mówię również o ochotnikach, ponieważ im też się zdarzają takie sytuacje, i to nieraz.

My wydostaliśmy się, ewakuowaliśmy się, byliśmy już bezpieczni. A wy tam wchodziliście. I na tym polega Wasza służba. To jest ogromne bohaterstwo.

Myślę, że do każdej branży można to odnieść. Zdarzyło mi się w kontrolowanych warunkach kawałek pomanewrować ciężarówką. I to sprawiło, że dopiero wtedy poczułem, jak wielką pracę wykonują kierowcy ciężarówek. Uczestniczyłem kiedyś w prowadzeniu lekcji w szkole średniej, też jako strażak, pogadance o bezpieczeństwie itd., i kiedy patrzyłem na to, z czym wiąże się zapanowanie nad klasą, mój szacunek do zawodu nauczyciela urósł – choć już i tak był bardzo wysoki, z uwagi na to, że moja mama uczy matematyki w liceum. Urósł znakomicie i ja myślę, że każdy, kto sumiennie wykonuje swoją pracę, jest bohaterem swojego otoczenia. I na tym polega bohaterstwo. Ponieważ nawet nie zdajemy sobie sprawy, ile bezpieczeństwa i ile naszego spokoju jest w serwisancie, który np. sprawdza szczelność naszej butli gazowej.

Albo w mechaniku samochodowym.

Właśnie. To też niesamowita sprawa. Ile zależy od tego drobnego profesjonalizmu i ludzi, którzy wykonują każdy zawód. Myślę, że to jest kwestia tego, że każdy zawód ma swoje cierpienie i trzeba szanować ludzi którzy wykonują swój zawód jakkolwiek by on nie był. Ale z należyłym szacunkiem dla tych ludzi.

Zgadzam się. Niemniej jednak są zawody, w których – tak jak w Waszej służbie – ryzykuje się własne zdrowie, własne życie, a to już jest heroizm z wyższej półki.

Jestem zaszczycony Pani słowami i gwarantuję, że ramię w ramię z ochotnikami staramy się utrzymać poziom i wysokie społeczne poparcie.

Czy ma Pan jakieś słowa, coś poza tym wszystkim, co zostało już powiedziane – które chciałby Pan skierować do naszych Czytelników?

Tak. Życie jest pełne ludzkich tragedii, bólu i cierpienia. I jedyny sposób, żeby dobrze przez nie przejść, to pogodzić się z tym, że z tych tragedii składa się nasze życie i w obliczu ich wykazywać się dzielnością. I właśnie takich dzielnych ludzi potrzeba w służbie. Zapraszamy do Straży Pożarnej!

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Raguza



Rozmowa z panem Michałem Kozakiem, strażakiem ochotnikiem, prezesem OSP w Sobótce Zachodniej.

Od jak dawna jest Pan prezesem OSP?

15 lat. Każdy się gdzieś w pewnej rzeczy sprawdza. W straży pożarnej jest sporo papierkowej roboty, ja się w niej sprawdzam. Jest dużo dotacji – oczywiście Gmina pomaga, jak tylko może – ale jest bardzo dużo dotacji, które możemy pozyskać sami jako jednostki, no i trzeba o to powalczyć.

A ogólnie w straży jest Pan 28 lat?

Tak, w kwietniu mija 28 lat.

A jak to jest być prezesem – poza „papierkową robotą”, o której Pan wspomniał, pozyskiwaniem dotacji. Każdy strażak przyjmuje na siebie ogromną odpowiedzialność, ale Pan chyba szczególnie?

Tak. Na akcji dowodzi zazwyczaj albo prezes albo naczelnik, jeżeli są w danym momencie na akcji. Lub osoby, które muszą posiadać szkolenie dowódcy. Są to ludzie, którzy w momencie wyjazdu na akcję odpowiadają za cały swój zastęp. Muszą wiedzieć, gdzie został człowiek wysłany, co ma robić, ile ma powietrza w aparacie, na ile mu to wystarczy, dlaczego jeszcze nie wychodzi, bo według zegarka już powinien. I ciężko się dowodzi. Trzeba mieć pewną wiedzę, żeby sobie poradzić.



Autor: Anka Annfox.

Jak to się stało, że został Pan strażakiem?

To było tak, że 28 lat temu nie było internetu [uśmiech]. Człowiek albo szedł grać w piłkę, albo szukał jakichś innych wrażeń, typu straż pożarna. Zacząłem po prostu zaglądać do remizy, wtedy jeszcze były takie czasy, że szkolenie podstawowe nie było szkoleniem obowiązkowym zezwalającym na wyjazd. Wtedy mogła jechać każda osoba. Po prostu pojechałem raz, drugi i tak zostało.

Czy pamięta Pan swoją pierwszą akcję?

Nie. Tego jest tyle. Jak to mówią niektórzy koledzy, do tysiąca liczyłem, potem przestałem. Akcji mamy dużo, bo jest ponad 100 akcji rocznie. W zeszłym roku mieliśmy 124 akcje. Jesteśmy ochotnikami, możemy wyjechać, a może się zdarzyć, że nie. Jesteśmy w tej kategorii na 4. miejscu w powiecie wrocławskim. Z czego trzy jednostki są specjalistyczne, które są inaczej powiadamiane, mają dłuższy czas na wyjazd. U nas jeśli po 15 minutach nie wyjedziemy, to jest powiadamiana inna jednostka. Więc mieliśmy ponad 98% skuteczności. I czwarte miejsce. Ale jeżeli byśmy popatrzyli na jednostki typowo pożarniczo-gaśnicze, to byliśmy pierwsi w powiecie.

Czyli jest 15 minut na wyjazd?

W dzień jest 15, w nocy 20. My wyjeżdżamy średnio w 7.

Jak wygląda Wasza organizacja pracy?

Generalnie straż posiada zarząd. Nie wiem, jak inne jednostki, ale u nas nie ma czegoś takiego, że ja jestem prezesem, więc inni nie mają prawa głosu. Każdy ma. My jesteśmy jedną wielką rodziną. Jeden za drugim wejdzie w ogień. I tak samo to wygląda, jeśli chodzi o podejmowanie decyzji. Każdy ma prawo przedstawić swój pomysł i każdy pomysł będzie rozważony. Zarząd to nie jest elita, która robi, co chce. To rodzi dobrą atmosferę. Kiedy pojawiają się możliwości uzyskania jakichś dotacji, to wrzucamy hasło na naszą grupę i pytamy, na co przydałyby nam się takie środki. Każdy ma prawo napisać, co jego zdaniem jest potrzebne.

Czym oprócz gaszenia pożarów się zajmujecie?

Wszystkim. Jeździmy do wypadków samochodowych, powodzi, katastrof budowlanych, poszukiwań osób zaginionych, pomagamy bardzo dużo pogotowiu. Jak na przykład nie ma pogotowia na miejscu w Sobótce, to jesteśmy my wysłani. Mamy ratowników KPP (kwalifikowana pierwsza pomoc). Mamy tlen, kołnierze, opatrunki, deskę ortopedyczną do transportu, szyny do złamań, AED, czyli defibrylator automatyczny. Już od dwóch lat możemy intubować, zakres ratownictwa KPP co roku się zwiększa. Co 3 lata mamy kurs doszkalający.

Jakie wezwania zdarzają się najczęściej?

W okresie zimowym bardzo dużo jest pożarów kominów. W wiosennym – wypalania. Pożarów budynków jest coraz mniej i oby ich było jak najmniej, ale tu nie ma definicji kiedy. Co prawda zdarza ich się trochę więcej jesienią, gdy ludzie zaczynają dogrzewać się różnymi piecykami. Wypadki samochodowe – tu nie ma reguły. Wiadomo, pierwsze oblodzenie może spowodować, że pojawi się ich więcej,

ale poza tym to nie ma reguły. A teraz na wiosnę niestety zacznie się wypalanie traw. Bardzo dużo ludzi myśli, że jak wypali trawę, to wyrosnie im zielona i ładna, równa. Najgorsze są takie nieużytki rolne, niekoszone od kilku lat. Trawa jest wysoka, do tego wiatr. Staramy się to łapać dostatecznie szybko.

Wypalanie traw to zachowanie nieodpowiedzialne i niebezpieczne. Jakże jeszcze zachowania określiłby Pan jako nieodpowiedzialne?

Można powiedzieć, że nieodpowiedzialne jest to, że ludzie przeszkadzają często w czasie akcji.

To się zdarza?

Tak, bo niestety są gapię, którzy muszą stać w pobliżu samochodu, który się rozbił.

A teraz jeszcze nagrywać?

Tak, a teraz już z telefonami. Ludzie się nie słuchają. Choćby „Wasz” pożar – ja rozumiem, że stali nauczyciele i dzieci, ale znalazło się tam sporo gapiów. Samochody jeżdżą, muszą jechać po wodę, muszą wrócić, jest dym, ograniczona widoczność, bardzo łatwo o wypadek.

Skoro jesteśmy już przy temacie „naszego”, październikowego, pożaru – który moment był najtrudniejszy?

Zlokalizowanie. W momencie przyjazdu ciężko było określić, w którym miejscu mamy źródło pożaru. Wiedzieliśmy, że to jest na dole. Ale żeby to określić tak na 100%, to trzeba było tam wejść. Więc to jest takie najgorsze – lokalizacja. To jest ten pierwszy moment, jak dojeżdżamy. I to jest właśnie zadanie dowódcy, żeby to wszystko ogarnąć i żeby wyznaczyć ludziom zadania. Bo my możemy sobie ustalić w samochodzie, że ty idziesz robisz to, ty to, ty tamto. Ale tak naprawdę miejsce zweryfikuje, co będziemy robić.



Autor: Anka Annfox.

Czego obawialiście się, przyjmując to wezwanie?

[Uśmiech]. Pytanie, czy my mamy czas się obawiać. Jadąc do budynków użyteczności publicznej, czyli szkoły, przedszkola, ośrodków zdrowia, szpitali, wiemy, że są tam osoby odpowiedzialne za ewakuację. Więc bardzo często kiedy my dojeżdżamy, to ta ewakuacja już jest przeprowadzona. Niebezpiecznie byłoby, gdyby dyrektor zgłosił nam, że na przykład kogoś brakuje. A jeżeli dowiadujemy się, że wszyscy wyszli, to lokalizujemy wszystkie media, odłączamy. Lokalizujemy pożar, gasimy. I w tym momencie bardzo ważnym zadaniem jest to, żeby złapać jak najmniejszy ogień.

O czym trzeba pamiętać w razie pożaru?

Nawet zwykły sweter można naciągnąć na twarz, czy chusteczkę, czy czapkę, czy przez kurtkę próbować oddychać. Schylić się. Bo dym, tak jak ciepło z kaloryfera, idzie do góry. My jak np. wchodzimy do pomieszczenia, gdzie się pali, ale jeszcze nie zlokalizowaliśmy źródła, poruszamy się na czworaka. Jeden za drugim. Bo tam jest największa widoczność, najmniej dymu.

Kto dowodzi akcją?

Zazwyczaj dowodzi pierwsza jednostka, która przyjechała. Potem dowodzenie przejmuje – jeśli przyjeżdża – PSP. Tylko że samochód z Wrocławia czy Kątów trochę czasu potrzebuje. Czyli często jest tak, że kiedy oni dojadą, to jest opanowane, zostaje dogaszanie itp. Tutaj więcej pracy było po pożarze niż w czasie pożaru, bo potem konieczne jest oddymienie, wywietrzenie.

Jak zostać strażakiem? Jakże trzeba mieć predyspozycje?

Ktoś, kto chce być strażakiem, przekona się dopiero wtedy, kiedy pojedzie na akcję, czy się nadaje. Żeby móc wyjechać na akcję, trzeba mieć ukończone 18 lat, badania lekarskie i ukończony kurs podstawowy. Jest to ciężki zawód. Znaczący może nie zawód, bo to bardziej pasja. Nam nie daje utrzymania, my to robimy, bo lubimy. To trzeba lubić robić. Czasami jest tak, że była powódź, 24 godziny na akcji, a potem wstawało się do pracy. Niektórzy mogli mieć wolne, niektórzy nie. Podczas powodzi były takie akcje, że trwały 48 godzin, człowiek tylko coś złapał do jedzenia, łapał worek i dalej.

Macie też młodzieżówkę.

Tak. Należy do niej nawet Julia z Waszej szkoły. Organizujemy zawody, obozy. Młodzieżówkę mamy podzieloną. Najmłodsze dziecko ma 7 lat. Do 12 r.ż. dzieciaki są tu bardziej w formie zabawy. A ci starsi poznają sprzęt, gdzie jest u nas na samochodach, do czego służy, już takie rzeczy bardziej przygotowawcze.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Ragusa



Rozmowa z OSP Księginice Małe. Z panem Rafałem Kotwicą (od 25 lat w OSP), panem Sławomirem Sajkowiczem (od 40 lat w OSP), panem Sebastianem Kulikowskim (17 lat w OSP, naczelnik) i panem Dawidem Droszczakiem (zastępca naczelnika, od lat związany ze strażą, od 5 lat w OSP). (Do OSP Księginice Małe należą m.in. tata, dziadek i mama uczniów naszej szkoły).

Jak zostaliście strażakami?

Rafał Kotwica: Tato, wujek też byli strażakami. Chrzestny był prezesem OSP. Ja jestem związany ze strażą od młodości. Mam uprawnienia do szkolenia młodych strażaków ochotników, dowódcę sekcji młodzieżowej, ratownika wodnego, inne uprawnienia, w tym techniczne (żeby można było ratować profesjonalnie poszkodowanego z wypadku komunikacyjnego). U nas prawie wszyscy takie mają. Od roku mam też uprawnienia kierowcy auta pożarniczego.

Trudno jest zdobyć takie uprawnienia?

Tak. Trzeba zrobić kategorię C i dodatkowe badania kwalifikacyjne umożliwiające prowadzenie pojazdów uprzywilejowanych.

Sławomir Sajkowicz: Pierwsza to była ciekawość. Młodzieżówka. Jeździło się na zawody. Jak zaczynałem, to jeszcze nie jeździłem do pożarów, bo jeszcze nie miałem 18 lat. Nie było jeszcze wozów bojowych, tylko żuk był u nas. Mnie tak zaciekawiło to, jak pamiętam, jak się Ślęza paliła. Ta taka łysa polana jeszcze tam jest. Pamiętam, jak z kolegami pobiegliśmy zobaczyć, no i tak się wciągnąłem w tę straż. Od 20 lat jestem strażakiem kierowcą, muszę ich dowieźć, muszę z nimi wrócić bezpiecznie. Jestem operatorem sprzętu zamontowanego na samochodzie strażackim. Do moich obowiązków należy między innymi pomóc strażakowi założyć wyposażenie zabezpieczające drogi oddechowe.

A jak było wtedy?

W naszej Jednostce samochód pożarniczy nie był wyposażony w zbiornik z wodą. Pobierało się wodę, gdzie tylko była taka możliwość.

Czyli zawsze trzeba było szukać źródła wody?

Tak. Jeszcze do żuka mieliśmy taki wózek, na którym było nawinięte 150 metrów węża. Wiadomo, to było trudne i uciążliwe, człowiek musiał się nabiegać.

Na przełomie tych lat – kilkunastu czy kilkudziesięciu – jak jest z ochotnikami?

No właśnie z tym jest problem. Coraz mniej młodych ludzi chce wstąpić do ochotniczej straży, są większe wymagania, a często praca zawodowa utrudnia podejmowanie wyzwań związanych np. z wymaganym długotrwałym szkoleniem podstawowym, często kolidującym z wykonywaną pracą na zmiany.

Obecnie nasza Jednostka liczy 27 czynnych strażaków, którzy mogą brać bezpośredni udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych.

Czyli ludzie już tak chętnie się nie zgłaszają?

No właśnie taki apel też do was, nauczycieli, żeby zachęcać młodzież do wstępowania w szeregi OSP.

Wy macie tutaj młodzieżówkę?

Tak, mamy ośmiro młodych druhów. Organizujemy zawody, są różne wyjazdy szkoleniowe dla młodzieży, pokazy, ćwiczenia.



Źródło: OSP KSRG Księginice Małe.

Co jest najważniejsze w momencie wzywania pomocy?

Najważniejszy jest sposób powiadamiania.

Czyli w jaki sposób najlepiej zgłaszać takie zdarzenie?

Konkret. Jeżeli to jest noc, to nawet wyjść na ulicę, bo my nie znamy dokładnie terenów. Nawet nawigacja nie zawsze nas doprowadzi.

Na naszym terenie mamy takie specyficzne 4 miejscowości: Strzegomiany, Sulistrowice, Sulistrowiczki, Przemilów. Gdzie są ulice i numery działek. Ulica, powiedzmy, Letniskowa i działka 352/1. Szukaj człowieka, gdzie. Bo tu w centralnej wsi jest, dajmy na to, Piastowska 6, widzisz 10, czyli po tej stronie będzie zaraz 6. I przede wszystkim jak ktoś zgłasza coś, to poinformować, gdzie on się znajduje. Gdzie i do kogo wzywana jest pomoc.

Numer 112 i wtedy rusza cały system ratunkowy. W zależności od zaistniałej sytuacji kierowane są odpowiednie służby.

Nasze życie, myślenie zmienia się na przestrzeni lat. Z pewnością wpłynęło to też na zmianę w rodzajach akcji, do których jeździcie?

Tak. I poprawiło się trochę bezpieczeństwo.

Ale na przykład wypadków jest więcej? Chociaż Was to chyba tak bardzo nie dotyczy?

Tak, nas nie, bo my nie leżymy na trasie szybkiego ruchu. Choć zdarza się, że jeździmy na krajową ósemkę. No to wypadki, wiadomo, są najgorsze.

Czy są jakieś akcje, które szczególnie utkwiły Wam w pamięci?

Wiele. Na przykład taka, w której chłopaka przygniotło drzewo. Po pierwsze trzeba go znaleźć w lesie. Drwał przygnieciony przez drzewo, z dziurą w klatce, gdzie powietrze uchodzi. Człowiek się dusi. Chłopaki uratowali tego człowieka (młody mężczyzna, świeżo po ślubie). Jak go znaleźli? Samochód dojechał do połowy drogi, stanęli w kukurydzy, 300 metrów biegli. Leśniczy pokierował mniej więcej do wypadku. Biegliśmy z całym wyposażeniem ratowniczym do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, a dodatkowo było jeszcze gorąco. Młody chłopak uratowany. Obecnie przebywa na rehabilitacji. Zorganizowaliśmy dobrowolną składkę na rehabilitację, którą przekazaliśmy żonie poszkodowanego na festynie charytatywnym, który odbył się w tym celu.

Kiedy jedziemy do akcji, mamy mnóstwo zagrożeń, bo ludzie też nie zawsze potrafią się zachować.

My musimy się dostosować do prawa ruchu drogowego mimo użytych sygnałów świetlnych i dźwiękowych. Natomiast nie wszyscy użytkownicy drogi ustępują nam pierwszeństwa przejazdu.

Co takiego nieodpowiedzialnego, niedopuszczalnego jeszcze robią ludzie, poza tym wspomnianym już nieustępowaniem z drogi (autem czy pieszo) oraz utrudnianiem Wam pracy swoim zachowaniem?

Niestety zdarza się, że chęć nagrania zdarzenia bierze górę nad rozsądkiem, czyli udzielaniem pomocy.

Czyli przepuszczamy wszystkie służby (aż dziw, że ktoś tego nie robi – ale skoro tak, to ciągle przypominajmy) – straż, pogotowie, policję. Wzywamy pomocy podajemy konkrety, dokładną lokalizację tak, by jak najbardziej ułatwić służbom dojazd.

Tak jak Pani mówi – umożliwić przejazd czy to przez kierowcę, pieszego czy też rowerzystę.



Źródło: OSP KSRG Księginice Małe.

A czy zdarza się, że ludzie Wam też przeszkadzają?

Oczywiście. Często zamiast zrobić miejsce ratownikom stoją, przyglądają się i nagrywają zdarzenie, blokując tym samym swobodne udzielanie pomocy.

Nie nagrywamy. Staramy się pomóc, wezwać pomoc, a kiedy ona już jest – nie przeszkadzać.

Tak. Nie nagrywamy, staramy się pomóc. A jest wśród młodych ludzi dużo osób, które mają za sobą jakieś doświadczenia z nauką pierwszej pomocy i gdzieś tam cioci, wujkowi, sąsiadowi dzieci faktycznie niejednokrotnie potrafiły uratować życie, a dorosły czasem się boi. W dobie telefonów każde dziecko, każdy człowiek ma telefon, trzeba wezwać pomoc i nie bać się samemu udzielać pomocy.

Serdecznie dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiali: Anna Raguz i Janusz Caban



Rozmowa z panią Joanną Budą, presem OSP w Sobótce.

Byliście jedną z jednostek biorących udział w październikowej akcji gaszenia pożaru w naszej szkole.

Tak, jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Sobótce została zadysponowana do pożaru w Waszej szkole.

Który moment był w tej akcji najtrudniejszy?

Najtrudniejszym momentem w tej akcji była lokalizacja miejsca pożaru z uwagi na silne zadymienie budynku.

Czego obawialiście się najbardziej, przyjmując to wezwanie?

Przede wszystkim baliśmy się o bezpieczeństwo uczniów i pracowników szkoły. Wasze bezpieczeństwo jest dla nas najwyższym priorytetem!

Jakie temperatury panowały wewnątrz budynku?

W trakcie tego zdarzenia nie dokonano pomiaru temperatury w fazie rozwoju pożaru. Niemniej jednak temperatura gazów pożarowych może osiągnąć nawet 500-600°C!

Co było największym zagrożeniem w tym zdarzeniu?

Największe zagrożenie podczas każdego pożaru dla osób znajdujących się w budynku stwarza gorący i zawierający trujące produkty spalania dym. To on bardzo szybko rozprzestrzenia się po obiekcie, odcina drogi ewakuacji oraz powoduje zatrucia i poparzenia. W takiej sytuacji najważniejsza jest ewakuacja z budynku, która w tym zdarzeniu została przeprowadzona bezpiecznie i profesjonalnie.



Źródło: OSP w Sobótce.

Czym oprócz gaszenia pożarów się zajmujecie?

Oprócz działań na rzecz ochrony życia, zdrowia i mienia zajmujemy się także rozwijaniem i upowszechnianiem działalności kulturalnej, krzewieniem kultury fizycznej i sportu, a także organizowaniem pożarniczego wychowania dzieci i młodzieży.

Jak została Pani strażakiem? Jak długo się tym Pani zajmuje?

W wieku 12 lat wstąpiłam do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej w Sobótce. To był czas, w którym zdobywałam wiedzę i umiejętności w dziedzinie ochrony przeciwpożarowej, rozwijałam sprawność fizyczną poprzez udział w zawodach sportowo-pożarniczych. Kilkanaście lat później ukończyłam szkolenie podstawowe strażaka ratownika OSP, które umożliwiło mi czynny udział w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Czynnym strażakiem ratownikiem jestem od 11 lat.



Źródło: OSP w Sobótce.

Jak zostać strażakiem?

Aby zostać strażakiem ochotnikiem, mogącym brać czynny udział w działaniach ratowniczych, należy: wstąpić w szeregi miejscowej OSP, mieć ukończone 18 lat, ukończyć kurs podstawowy strażaka ratownika OSP, posiadać ważne badania lekarskie.

Jakie trzeba mieć predyspozycje do tego zawodu?

Liczą się zarówno predyspozycje fizyczne, jak i psychologiczne. Praca strażaka to nie tylko sprawność, szybkość i zwinność, ale także umiejętność radzenia sobie w wyjątkowo trudnych i stresujących sytuacjach. Strażak to osoba zaangażowana, sumienna i zdyscyplinowana, potrafiąca współpracować w zespole.

Od jak dawna jest Pani presem OSP w Sobótce? Co się z nią wiąże z tą funkcją?

Funkcję prezesa Ochotniczej Straży Pożarnej w Sobótce pełnię od 2013 roku. Moim zadaniem jest reprezentowanie jednostki na zewnątrz oraz kierowanie pracami zarządu OSP. W skład zarządu wchodzi:

- Prezes
- Naczelnik
- Skarbnik
- Gospodarz

Są oni odpowiedzialni za funkcjonowanie jednostki, m.in. za sprzęt i wyposażenie, szkolenia i ćwiczenia oraz pozyskiwanie środków finansowych na działania statutowe OSP.

Czy pamięta Pani pierwszą akcję, w której brała Pani udział?

Tak, była to akcja związana z pożarem sadzy w przewodzie kominowym w jednym z domów w Sobótce. Na szczęście zakończona sukcesem.

Czy może nam Pani opowiedzieć o akcji, która najbardziej utkwiła Pani w pamięci?

Szczególnie pamiętam te akcje, w których nie udało się uratować poszkodowanych... To moment, w którym zatrzymuje się czas, wtedy doceniam to, co mam, i tych, którzy są wokół mnie.

Co jest najtrudniejsze, a co najlepsze w tej pracy? Co do niej motywuje?

Najlepsze, a zarazem motywujące jest niesienie bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi. Jego wdzięczność i poczucie bezpieczeństwa. Najtrudniejsze jest poczucie bezradności, kiedy nie możemy pomóc lub kiedy nie zdążymy na czas.

Czy adrenalina pomaga, czy przeszkadza w Waszej pracy?

Tak i... nie. Adrenalina mobilizuje organizm do szybszego reagowania w przypadku zagrożenia i w sytuacjach stresowych. Niemniej jednak nadmierna ekspozycja może szkodzić zdrowiu.

Czy często zdarzają się fałszywe alarmy?

Nie zdarzają się zbyt często. Myślę, że świadomość społeczna jest już na tyle duża, że doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że podstawowe wezwanie służb jest skrajną nieodpowiedzialnością.



Jak należy edukować ludzi, również młodzież, aby do różnego rodzaju wypadków dochodziło jak najrzadziej? Na co my, jako szkoła, powinniśmy kłaść szczególny nacisk, edukując w tym zakresie uczniów?

Należy przygotować społeczeństwo, szczególnie na etapie szkolnym, do właściwego zachowania i odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia.

Czy da się wskazać jakieś ogólne najczęstsze przyczyny szeroko pojętych wypadków? O czym powinniśmy pamiętać, żeby ich uniknąć? A kiedy już się wydarzą, jak powinniśmy się zachować?

Zwykle przyczyną wypadków jest czynnik ludzki – ale nie zawsze. W jaki sposób możemy ustrzec się przed wypadkiem? Oczywiście zależy to od rodzaju zdarzenia. Ale jak mówi stare przysłowie „przezorny zawsze ubezpieczony”, dlatego warto zatroszczyć się o swoje bezpieczeństwo. Na przykład będąc uczestnikiem ruchu drogowego, zarówno jako pieszy, czy w przyszłości jako kierowca, należy zawsze zachowywać ostrożność, nosić odblaski, szczególnie nocą. Jeśli natomiast jesteśmy świadkiem jakiegokolwiek wypadku, przede wszystkim zagrażającego życiu i zdrowiu, powinniśmy natychmiast zaalarmować służby ratownicze oraz mając na uwadze własne bezpieczeństwo, udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym.



Źródło: OSP w Sobótce.

Czy ma Pani jakieś słowa, które chciałaby przekazać naszym uczniom, naszym czytelnikom?

Ktoś kiedyś powiedział „Człowiek potrzebuje pasji, która wypełni część jego życia, i którą podzieli się z innymi”. Życzę Wam okrycia swojej pasji, czynności, którą lubicie, która da Wam poczucie spełnienia, sens, siłę i radość życia. Oczywiście serdecznie zapraszam do wstąpienia w szeregi Ochotniczej Straży Pożarnej w Sobótce.

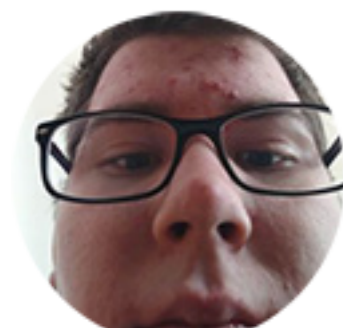
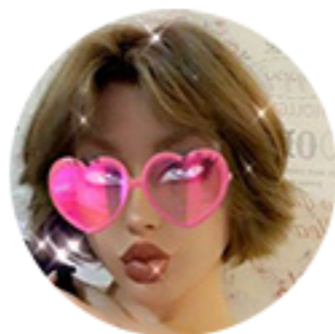
Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Raguza



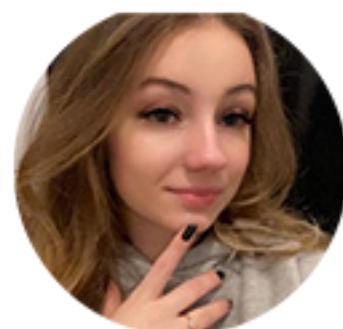
Mam na imię Wiktoria. Moimi pasjami są: sztuka, mądre ciekawostki i piękne kobiety. W przyszłości chcę zamieszkać w lesie i mieć owce.

Agata Mielnik. Ulubiony nauczyciel: Tomasz Traczyński. Interesuję się: Yaoi, liga legend, Valorant, filmy i seriale oraz siatkówka (jak mam z kim grać). Plany na przyszłość: grać, zarabiać i jeść czekoladę.



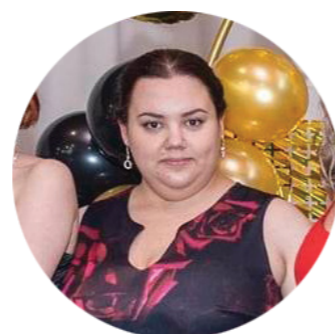
Dominik Kuliberda. W tej szkole spędziłem dobre 4 lata, mam w domu szczura (psa), mój ulubiony nauczyciel to pan Marciszyn, ekscytują mnie sporty ekstremalne, zwłaszcza szachy.

Mam na imię Nikola, interesuję się psychologią, moje plany na przyszłość to bycie psychologiem. Mój ulubiony przedmiot to geografia. Ulubiony nauczyciel: pan Janusz Caban i pan Tomasz Traczyński.



Oliwia Niżyńska. Ulubiony nauczyciel: Tomasz Traczyński. Interesuję się: kosmetologią, tańcem, gimnastyką, graniem w siatkówkę i filmami. Plany na przyszłość: rozwijanie się, założenie własnej działalności związanej z kosmetologią.

Martyna Darul. Ulubiony nauczyciel: Tomasz Traczyński. Utożsamiam się z leniwcem. Tyle mam do powiedzenia :)



Sandra Bogusz. Ulubiony nauczyciel: Tomasz Traczyński. Interesuję się: czytaniem książek, pisaniem poezji, dbaniem o włosy, podróżowaniem, czasem gram w lola. Plany na przyszłość: studiowanie medycyny, robienie zabiegów medycyny estetycznej, rozwijanie się, żeby być jak najlepszą wersją siebie. Przyszła pani stomatolog lub chirurg plastyczna.

Jestem Asia. Lubię słuchać muzyki oraz czytać książki. Moim ulubionym przedmiotem jest historia, natomiast ulubionym nauczycielem jest ksiądz Ryszard Szczypel i Tomasz Traczyński. Interesuję się motoryzacją (zwłaszcza mercedesami). W trakcie edukacji w naszej szkole bardzo angażowałam się w życie szkolne. Należałam do samorządu szkolnego oraz klasowego. Będę dobrze wspominać lata spędzone w tej szkole.



Nazywam się Kasia, interesuję się graniem w Lola i szydełkowaniem. Moim ulubionym przedmiotem jest WoS, nauczycielami Pan Tomasz Traczyński i Wiesław Zwolak, który zawsze ma koszulę pod kolor oczu. W trakcie mojej edukacji w tej placówce bardzo angażowałam się w życie szkoły. Na pewno będę ją bardzo dobrze wspominać:)))

Dagmara Daria Darul, ulubiony nauczyciel: Tomasz Traczyński <3 interesuję się projektowaniem, rysowaniem, czytaniem książek, piercingiem i tatuażem, plany na przyszłość: studiowanie na ASP na Projektowaniu, przyszła projektantka lub piercerka.



Hejcia, jestem Ada, moją pasją jest bycie woman, malowanie, tymuś, lana, intensywna nauka do matury i oglądanie doktora memiarza <3 Kiedyś zostanę najlepszą tattoo artist w waszej okolicy, przysięgam!



imię: Piotrek
 hobby: muzyka, gastronomia, winiarstwo, psychologia, filozofia, ekonomia
 ulubiony przedmiot: odwołany
 ulubiony nauczyciel: to skomplikowane
 ulubione albumy: good kid maad city, swimming, the dark side of the moon, my beautiful dark twisted fantasy, long live a\$ap
 co lubię: rozkładać na części pierwsze, myśleć nieszablonowo, klasyczne samochody, spać (dużo), kolekcjonować
 czego nie lubię: mówienia o sobie, bezsensownych pytań, ciepłego piwa
 kiedy indziej powiem, czy dobrze wspominam te 4 lata

Wiktoria Sienkiewicz. Jeszcze do końca nie wiem, co chcę robić w życiu, nie mam precyzyjnych planów na najbliższą przyszłość, chcę przeżyć wiele chwil z bliskimi mi osobami i cieszyć się małymi rzeczami, ta szkoła była ciekawą przygodą z ludźmi, których tu poznałam, i nauczycielami. Te wszystkie chwile chcę zachować w pamięci. Nie zawsze było łatwo w szkole średniej, ale warto było to przeżyć i wiele się nauczyć.



28 kwietnia 2023 roku uroczystie pożegnaliśmy klasę maturalną 2023 r. Było bardzo sympatycznie, nie zabrakło również wzruszeń, wysłuchaliśmy też programu artystycznego w wykonaniu uczniów klas młodszych naszej szkoły.

Nasi drodzy Maturzyści! Życzymy Wam udanych matur i dalszych sukcesów!



4 lutego 2023 w restauracji Baszta wraz z gronem nauczycielskim i zaproszonymi gośćmi bawiliśmy się na balu studniówkowym klasy 4 liceum PZS3 w Sobótce. Po uroczystym przywitaniu przez dyrektora szkoły pana Zbigniewa Kubiaka, rozpoczęliśmy bal tradycyjnym polonezem, degustowaliśmy wspaniałe dania, osłodziliśmy wszystko tortem i delectowaliśmy się świetną muzyką. Wszyscy bawiliśmy się bardzo dobrze i na pewno zapamiętamy tę magiczną noc na długie lata.





Starostwo Powiatowe we Wrocławiu, we współpracy z trzema przedsiębiorcami, przeprowadziło inspirujący cykl spotkań w ramach projektu „Klubu Młodego Przedsiębiorcy”. Uczniowie drugich oraz trzecich klas Powiatowego Zespołu Szkół nr 3 w Sobótce mieli przyjemność zdobyć wiedzę na temat prowadzenia biznesu od praktyków – przedsiębiorców – członków założycieli Rady Biznesu Powiatu Wrocławskiego (RBPW). Wiedzą zechciał podzielić się Sławomir Hryniewicz – przewodniczący RBPW (właściciel firmy EKO-MIX Company), Tadeusz Kołacz (właściciel Muzeum Powozów Konnych w Galowicach i przewodniczący Fundacji GALLEN) oraz Janusz Kozyrski (prezes Zarządu Strzeblowskich Kopalni Surowców Mineralnych).

Bezpośrednie spotkania uczniów z przedsiębiorcami miały interaktywny charakter, co z pewnością uatrakcyjniło ich przebieg, stanowiąc jednocześnie ciekawą alternatywę dla tradycyjnych metod nauczania przedmiotu przedsiębiorczości w szkołach.

Podczas intensywnych spotkań, zorganizowanych w ramach tego projektu, uczniowie PZS nr 3 w Sobótce zdobyli wiedzę w zakresie m.in.: form prowadzenia i finansowania działalności gospodarczej, poznali mechanizmy rynkowe, metody zarządzania organizacją, a także dowiedzieli się, na czym polega „Społeczna Odpowiedzialność Biznesu” (CSR). Na ostatnim spotkaniu młodzież otrzymała praktyczne wskazówki w zakresie autoprezentacji i wystąpień publicznych, a także dowiedziała się, jak efektywnie przygotować się do rozmów kwalifikacyjnych.

Kontynuacją tych spotkań były lekcje z Podstaw przedsiębiorczości, na których uczniowie mogli osobiście przekonać się, jak wygląda praca pod presją czasu, współpraca i delegowanie uprawnień. Jak zaadaptować się w pracy i jak postępować w przypadku mobbingu lub dyskryminacji. Ponadto poznali metody generowania pomysłów, m.in. burzę mózgow. Przed uczniami jeszcze profesjonalne sporządzanie CV, techniki negocjacji handlowych oraz benchmarking.

Jeszcze przed wakacjami 2023 będzie ciekawie i pracowicie...

Paweł Kopko



Jednym z elementów, które tworzą firmę, jest jej kultura organizacyjna. Składa się na nią wiele elementów, m.in.: wewnętrzne praktyki, normy, a także wartości, którymi kierują się pracownicy. Kultura organizacyjna odgrywa również bardzo ważną rolę w procesie rekrutacji i retencji kadry. Z kolei pracodawcy chętniej podejmują różnorodne działania, aby świadomie budować kulturę organizacyjną, pielęgnować ją i świadomie kształtować.

Odpowiednia kultura organizacyjna odgrywa ważną rolę w firmach oraz instytucjach. Ma pozytywny wpływ na zaangażowanie, motywację pracowników oraz ich satysfakcję z pełnionej roli. Kultura organizacyjna jest zbiorem wewnętrznych praktyk i norm współpracy. Składają się na nią także: ogólna atmosfera panująca w firmie, rytuały zespołowe, systemy wartości firmy oraz postawy pracowników. Są to elementy, które identyfikują organizację, zwiększają poczucie przynależności wśród pracowników, pozwalają ujednolicić metody współpracy, a także odróżniają od innych firm czy instytucji.

Budując kulturę organizacyjną firmy, należy mieć na względzie, że jest to długoterminowy proces, wieloetapowe przedsięwzięcie, które nie ma sprecyzowanego końcowego terminu. Warto jednak podjąć kilka konkretnych działań już na samym początku, pamiętając, że w zależności od wielkości firmy i rodzaju branży kultura organizacyjna będzie wyglądać inaczej.

Pierwszym i jednocześnie kluczowym krokiem w tworzeniu kultury organizacyjnej jest przeanalizowanie wartości firmy czy też instytucji. Jakie są główne cele organizacji. Jak wygląda komunikacja z otoczeniem, jak kreowany jest „PR”, jakim przekazem wyróżnia się na rynku pracy. Dzięki rozważeniu tych kwestii zbudowanie silnego systemu wewnętrznych praktyk i norm będzie dużo łatwiejsze.

W kulturze organizacyjnej dużą rolę odgrywa również atmosfera w firmie. Warto o nią zadbać na wielu płaszczyznach – podczas rekrutacji nowych pracowników, w czasie „onboardingu” czy w codziennej pracy. Dobra atmosfera pozytywnie wpływa na zatrudnionych i zachęca ich do angażowania się w tworzenie przyjaznego środowiska pracy, zachęcającego do podejmowania wspólnych działań.

Silna kultura organizacyjna to również kultura równości i różnorodności. Oznacza respektowanie i docenianie każdego z pracowników, bez względu na ich wiek, wyznanie, poziom wykształcenia czy też kolor skóry. Dzięki temu możliwe jest zwiększenie lojalności oraz zaangażowania pracowników. Ważne jest także zachęcanie pracowników do wzajemnego dzielenia się wiedzą i pomysłami. Można tego dokonać przy okazji realizacji wspólnych projektów czy udziału w zespołowych warsztatach. Dzięki temu możliwe będzie wzmocnienie partnerskich relacji i zaufania, a także ujednolicenie technik współpracy.

W budowaniu silnej kultury organizacyjnej istotne jest także zadbanie o jakościową komunikację. Ważna będzie zatem transparentność informacji, szczerść i jasność komunikatów. Pozwoli to na skuteczną współpracę oraz zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia konfliktów.

Paweł Kopko



„Chodzi o to, żeby oswajać uczucia”

Rozmowa z Robertem Banasiewiczem, terapeutą i pedagogiem. Z osobami uzależnionymi lub w inny sposób zagubionymi w życiu pracuje od 2004. Jest absolwentem Wydziału Socjologii i Pedagogiki, tytuł magistra uzyskał z pedagogiki resocjalizacyjnej i penitencjarnej, ukończył studia podyplomowe z Profilaktyki i Terapii Uzależnienia od Narkotyków.

Jak to się stało, że zostałeś terapeutą?

Hm. Chyba mogłem. Zrozumiałem, że mogę być, kim chcę. I to już do mnie dotarło. Mogę być, kim chcę, ale nie wiedziałem, kim chcę być, i wtedy ktoś mnie zapytał, czy może bym popracował z ludźmi. „Okej, mogę spróbować”. I dalej to już poszło.

I od ilu lat się tym zajmujesz?

Od dwudziestu lat.

Czy praca terapeuty wpływa na Twoje zdrowie psychiczne?

Tak, potrzebuję superwizora, grupy terapeutycznej swojej własnej też.

Co jest największym problemem współczesnego świata, zwłaszcza młodych ludzi?

Lęk. Lęk przed oceną, przed odrzuceniem, przed krytyką.

I jak sobie radzić z tym lękiem?

Poznać go. Dowiedzieć się, skąd idzie. Najczęściej z wyobrażeń. Większość mojego lęku wynika z moich wyobrażeń na ten temat. Tego nie ma tu i teraz, czyli rozwiązaniem jest tu i teraz. Tylko ta chwila nie ma lęku.

Skąd się bierze w niektórych ludziach to, że czasem idą po najmniejszej linii oporu, „na skróty”?

Każda dobra rzecz jest cholernie trudna. I tego nie będzie w strefie komfortu. Możesz w życiu być, kim chcesz. Niektórzy wybierają łatwe rzeczy, łatwe rozwiązania, krótkie terminy, bodziec-reakcja, nie ma myślenia, bo ich płat czołowy szybko znalazł drogę na skróty do osiągnięcia nagrody. Trzeba by było przedłużyć im tę drogę neuronową w mózgu. Że możesz się trochę wysilić i też uzyskasz nagrodę.

Przynoszącą większą satysfakcję i dobro.

Tak. I trwałą. Ale musisz popracować. Możesz być, kim chcesz.

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki?

Bo to łatwe.

Jak wygląda proces uzależniania się? Czy łatwo, czy trudno się uzależnić?

Uzależnia się mózg. Nie człowiek w sensie osoby, tylko mózg się uzależnia. Do płata czołowego, który jest ośrodkiem nagrody, biegną drogi neuronowe. Jeżeli ja jestem w smutku, w trudności, w kryzysie i wezmę substancję psychoaktywną bądź użyję jakiegoś zachowania, np. okaleczenia, to mój mózg, płat czołowy zapamięta tę drogę na skróty. Czasem wystarczy jeden raz, żeby nauczyć mózg, że istnieje droga na skróty. I on będzie się domagał drogi na skróty. I potem przekonać znowu mózg i wytyczyć inną drogę neuronową jest bardzo, bardzo trudno.

Czyli lepiej w ogóle unikać takich zachowań, sięgania po używki.

Mózg to szybko zapamiętuje, to nie jest zabawa.



Dokąd można zgłosić się po pomoc, gdy mamy problem – np. z używkami – albo gdy wiemy, że ktoś nam bliski taki problem ma?

Tam, gdzie najbliżej. Do pedagoga, rodzica. Do jakiegoś mądrego dorosłego, któremu ufam. Może to być pan od wuefu, pani od wuefu, ktokolwiek. Ktoś, komu ufam, z mądrych dorosłych, którzy mnie otaczają. Na pewno jest gdzieś mądry dorosły.

A co z papierosami?

Papierosy to najgorsza rzecz na świecie. Kilka miliardów ludzi na całym świecie jest uzależnionych od nikotyny. Na raka płuca umierają ludzie, którzy nigdy nie wypalili nawet jednego papierosa. To są wszyscy bierni palacze. To najbardziej zrytualizowany nałóg ze wszystkich.

Żadnej substancji i żadnego zachowania tak często dzień nie używamy jak papierosów. I z tak wieloma czynnościami dnia codziennego żadne inne nie łączą się. Rozmowa, spotkanie, śniadanie, toaleta, kawa, przerwa. To jest tak dużo połączeń takich neuropsychicznych w mózgu, że potem wyeliminowanie ich jest bardzo, bardzo trudne. Jestem ciągle niewolnikiem. Mogę wyjść na spacer z psem, zapomnieć psa, ale nie zapomnę papierosów. Nikotyna to jest to przekonanie o tym, że ona jest legalna. Te wszystkie e-papierosy to wszystko to jest takie zło, to jest absolutne podporządkowanie człowieka. Kompletne i totalne. Papierosy są najgorsze. Papierosy były zawsze pierwszym narkotykiem, wszędzie. I ostatnim.

Żyjemy dziś szybciej, pod większą presją. Jak jej i tym narzucanym nam – na przykład przez media społecznościowe – standardom nie ulegać?

Myszę, że to jest zawarte w tym, o co często pytam. Kim ty chcesz być? Jak ty chcesz żyć? Czy to, w jaki sposób żyjesz – czy to jest tak, jak byś chciał. Czy coś chciałbyś zmienić? Młodzi ludzie muszą wiedzieć, że oni mogą to kreować. Bo kiedy tego nie robią, to robi to za nich internet, media, koledzy, moda, często na głupie rzeczy. Chodzi o to, żeby wykreować swój własny świat, z pragnień, żebyś wiedział, czego ty chcesz. Bo jak nie będziesz wiedział, czego ty chcesz, to się znajdzie ktoś, kto ci powie, co jest dla ciebie dobre. I potem będziesz musiał to realizować w swoim życiu, bo nie będziesz miał pomysłu. Potem się do tego przyzwyczajamy, a potem się budzimy się, po latach, z przerażeniem, że nie wiem, kim jestem.

Czy istnieje jakaś recepta na akceptację samego siebie i innych ludzi?

Tak. Cel, osiągnięcie celu. Praktykowanie. „Mam na imię Robert, jestem wystarczająco dobry, kocham siebie, dziś będę się o siebie troszczył”. 12 razy dziennie przed lustrem powiedzieć sobie coś takiego. Napisać sobie na lustrze kartkę pt. Dziś zaczynam projekt Robert. Ale ludzie tego nie robią, bo mówią, że to nie może być takie proste. Chcą skomplikowanych działań, programów, procesów. Miłość moim zdaniem jest jak mięsień.

Można go wytrenować.

Tak, można go wytrenować, wyćwiczyć. Skąd wiesz, że cię kochają? Wiadomo, czuję, że mnie kochają. Ale najpierw słyszę „kocham cię”. Jeśli ktoś ci powie 12 razy dziennie, że cię kocha, to mu uwierzysz [śmiech]. I to samo jest z tobą. Z każdym z nas jest to samo. Tylko w głowach mamy tak, że miłość zaczyna się wtedy, gdy są co najmniej dwie osoby.



Czyli powinniśmy kochać samych siebie i nie doszukiwać się w sobie jakichś wad – „bo ja mam nie taki nos, nie takie usta, jestem za niski, za wysoki, za chudy, za gruby. Moja koleżanka jest lepsza w tym, a kolega w tamtym, a ten ma taką pasję, ja nie mam żadnej, więc jestem gorszy”. Zrozumieć, że różnorodność jest dobra i cenna, że każdy ma prawo być inny.

Jest jakoś tak w naturze ludzkiej, że się porównujemy. Myszę, że nie zmienimy tego. Ale można dodać tu ten trzeci element, o którym często powtarzam. Ze z porównania mojego z innymi ludźmi może wyjść trzeci wynik. Czyli nie lepsza albo gorszy, ale tak samo dobry. Mój nos jest tak samo dobry jak twój.

Jak jest, według Ciebie, z postrzeganiem korzystania z pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej? Czy boimy się korzystać z takiej pomocy? Czy zrozumieliśmy już, że to zupełnie normalna, dobra rzecz, czy nadal jest to w jakiś sposób stygmatyzowane?

Ja myślę, że nadal jest, niesie to ze sobą jakieś takie napiętnowane. Czy ludzie przestali się bać? Boją się nadal i będą się bali, myślę, że to jest kwestia takiego społecznego oswojenia. Nasze społeczeństwo, polskie, jeszcze do tego nie dorosło. Jeszcze potrzebujemy chwili, oswojenia.

Czy możesz opowiedzieć o najpiękniejszym i najtrudniejszym przypadku w Twojej pracy? Jaki najbardziej utkwił Ci w pamięci?

Myszę, że to są takie o wiele bardziej symboliczne rzeczy. Teraz przyjechała w odwiedzinach taka Zosia, która ma 16-17 lat. I widzę, jak pięknie zbiera swoje życie. Choć bez takiej radości, w sensie takiego zachwyty, oszołomienia. I obserwowanie tego, kiedy ludzie zbierają swoje życie do kupy i wysyłają mi potem zdjęcia, piszą „o zobacz, 18 lat skończyłam” (uśmiech). Albo jadę do Rafała i jest jego ślub. Wysłała mi zdjęcie swojej drugiej córki, która mu się urodziła. A ja pamiętam, w jakim stanie był na początku, kilka lat temu, w jakiej był sytuacji. Teraz kiedy Patrykowi urodziło się dziecko, córeczka, i on mówi „dziękuję ci”. To jest fantastyczne (uśmiech). Bardzo trudno jest mi wtedy, kiedy umierają bardzo młodzi ludzie w wyniku przedawkowania. Albo prób samobójczych. To są najtrudniejsze rzeczy. Kiedy już nie ma wyjścia. A kiedy widzę, jak jeszcze walczą, to chyba jest takie najpiękniejsze. I to, że ja mogę, że mnie jest dane to obserwować. A już cudem jest, kiedy dom też się zmienia, kiedy dom zdrowieje. To są fantastyczne rzeczy. Wtedy myślę „to warto robić”.

Twoja praca jest bardzo obciążająca, niesie za sobą ogromną odpowiedzialność. Jakie masz sposoby na relaks, zdystansowanie się?



Motocykl, dłubanie w drewnie, ptaki, zrobienie czegoś takiego, co przyniesie też natychmiastowy efekt. Spędzenie czasu z psami, ubrudzenie się w błocie, niekontaktowanie się z nikim. Obejrzenie filmu. Głupiego albo mądrego. „Pingwiny z Madagaskaru”. Coś, co mnie zresetuje. W ciszy. Wtedy lubię być aspołeczny (śmiech). Poza społeczeństwem. Nic mnie nie interesuje oprócz telewizora, nie wnikam w ogóle w to, co się dzieje na świecie.

Chyba każdy powinien znaleźć sobie coś takiego, umożliwiającego takie wyciszenie, reset, coś, z czym będzie się dobrze czuć?

Tak myślę. I żeby to było coś bezpiecznego.

Kto trafia do Twojego ośrodka i czy każdemu udaje się pomóc? Od czego zależy powodzenie terapii?

Myślę, że każdemu udaje się pomóc, tylko to nie zawsze jest tak, jak oni by chcieli. Ludzie, którzy do mnie trafiają, to są ludzie z bardzo wysoką wrażliwością na otaczającą rzeczywistość, są to bardzo często bardzo piękni ludzie, mają piękną duszę, tylko nie mają instrukcji obsługi dla siebie samych (uśmiech). Dlatego się psują, nie przeczytali instrukcji obsługi albo nikt im nie napisał tej instrukcji obsługi.

Czego brakuje w edukacji młodych ludzi?

Myślę, że z młodymi ludźmi trzeba rozmawiać o emocjach. Czym uczucia w ogóle są. Dlaczego tak ważne w przeżywaniu uczuć jest ich przeżywanie, a nie uciekanie. Dziś słyszymy często takie poradniki pod tytułem „jak ci źle, to się uśmiechnij”, „co się smucisz, uśmiechnij się”. To są rzeczy, które łamią wielu ludziom systemy wartości. Bo jak ci smutno, to płacz. Jak ci się chce płakać, to płacz. Tyle że smutek, płacz budzi w otoczeniu lęk. My się boimy ludzi smutnych wokół, bo oni gdzieś zaburzają to takie ponowoczesne, pozytywne myślenie. I nie ma miejsca dla tych, którzy są smutni po prostu. Jak mam kogoś smutnego obok, to muszę go rozweselić, żeby nie przeżywał tego, co przeżywa, tylko to, co ja bym chciał, żeby on przeżywał. Bo to lepiej wcisnąć w moje poczucie estetyki. Wolę być wokół ludzi ładnych, uśmiechniętych i zdrowych. Wtedy jest łatwo kochać świat. A ludzie wokół są różni. I szczególnie ci smutni i ci cisi potrzebują towarzystwa w tym, a nie zabierania tego. Zabieramy im możliwości przeżywania tego – złości na przykład. „Nie złość się”, „nie smuć się”. A ja myślę, że nie. Poczuj to do końca. Zobacz, co ci to zrobiło, co zostało w tobie. I dalej – do następnego uczucia i emocji. To jest chyba najważniejsze. Ludzie nie wiedzą, jak czuć. Nikt z nimi o tym nie rozmawia. Nie ma na to czasu ani akceptacji. Jest taka presja czasu, presja osiągnięć, presja wyników.

Czy to nie jest też tak, że od dziecka mówi nam się o „pozytywnych” i „negatywnych” uczuciach – a to z kolei od razu nasuwa skojarzenie „dobre” i „złe”? Czyli złość jest „zła”, smutek jest „zły”, nie pozwalajmy sobie na te uczucia, skoro są „złe”. Może źle to formułujemy?

Ale my to formułujemy źle od zarania, a mimo to nadal to formułujemy. Ja walczę z moimi terapeutami o to, żeby tego tak nie formułowali, a oni i tak się zapędzają, bo to zakodowanie jest takie mocne. Myślę, że masz rację – że to nazywanie ich negatywnymi i pozytywnymi zrobiło wielką robotę złą i nadal robi.

Jak możemy odczarować te, które określa się jako negatywne?

Podcasty¹. Tam o nich mówię. Jest tam taka emocja, którą ja polubiłem. Smutek. Czyli coś, czego nie chciałem. Bo to trudne. A smutek jest odpoczynkiem. Kiedy sobie wyobrażę, w jaki sposób działają moje mięśnie twarzy, jak myślę, że jestem smutny, to wiem, że one się wtedy rozluźniają. Wtedy odpoczywam. Po tym napięciu związanym z innymi emocjami przychodzi smutek i odpoczywam. Smutek otula mnie takim kocem odpoczynku, trochę ciepła. Jest poczucie winy, które jest bardzo trudnym uczuciem, emocją. Które też mówi mi o czymś bardzo ważnym. Ono mi daje bardzo jasny komunikat. Mówi mi „to, co zrobiłeś, nie było dobre”. Weź winę za to. Ale my chcemy uniknąć poczucia winy. Nie chcemy czuć się winni. A przecież jeżeli coś zrobiłem, to biorę za to moją winę i to jest okej wtedy.

Tym samym poczucie winy podpowiada nam, że skoro czujemy się z czymś źle, to znaczy, że nie zrobiliśmy tego tak, jak było trzeba.

Tak, to jest rozwijające. Kształtuje mnie. Strach jest opiekuńczym uczuciem. Bo mówi mi „ej, tam nie idź”. Albo jest uczuciem motywującym, czyli np. boję się, a mimo to to robię. Bardzo często strach patologizujemy sobie, bo jak się boję, to tego nie zrobię. Ale jak sobie to przerobię w głowie, może się okazać, że jeśli się boję, jeśli czuję strach, to być może dlatego, że rzecz, którą mam zrobić, jest ważna w moim życiu. Mam prawo czuć strach, mam prawo się bać. Natomiast nie oznacza to, że nie zrobię tego. U mnie często oznaczało. Nie zrobię, bo się boję. Nie zrobię, bo jest trudne. Wśród tych 7 uczuć, o których ciągle mówię i Koterski też zrobił o nich piękny film, jest takie uczucie, które się kojarzy z czymś bardzo fajnym, przyjemnym, czyli radość. Pozostałe sześć postrzeganych jest jako trudnych, a siódma, radość, jako proste, dobre, przyjemne. Natomiast

1) Robert Banasiewicz jest autorem podcastów *W środek*, *7 Uczuć w psychoterapii*, *Terapeuta w drodze*, ekspertem w audycjach radiowych i telewizyjnych. Jednym z polecanych przez Roberta kanałów na YT jest kanał Adama Szustaka.

kiedy pracuję z ludźmi i pytam ich, w jaki sposób twoja radość się wyraża, to bardzo często są to niebezpieczne rzeczy. Bo jak zaczyna radość przeżywać, to bywa niebezpieczny dla otoczenia. Ma głupawkę na przykład. Zaczyna robić dziwne rzeczy albo wygląda to tak, że „radość wielka, piątek wieczór, trzeba iść na piwo”. I tak radość wyraża. Nie umie inaczej. Nie wie, jak się radość wyraża. Bo czym naprawdę radość jest? Czy jak mam pogodę ducha, to to już może być radość na przykład? O ile tym „trudnym” uczuciom przyglądamy się, bo one sprawiają nam trudność w życiu, o tyle takiemu uczuciu jak radość nie przyglądamy się, bo uznajemy, że to łatwizna.



Po tym, co teraz powiedziałaś, uświadomiłam sobie, że chyba czasem smutek czy poczucie winy może nam przynieść więcej dobrego niż taka źle rozumiana i źle wyrażana radość.

Tak, bo to jest rozwojowe, niesie za sobą doświadczenie. A radość często daje zapomnienie. Ale też gubię się w radości, nie umiem przestać. Może pamiętasz takie uczucie w życiu, że jesteś w radości naprawdę, i ona zaczyna się kończyć, wyczerpywać, i mi szkoda, że to się skończyło.

Tak, czegoś zaczyna wtedy brakować.

Zaczyna brakować, tak. Więc ta cała emocjonalność jest bardzo trudna. Wśród tych siedmiu uczuć jest też takie, o którym rzadko myślę, że jest uczuciem. Czyli samotność. Takie dojmujące poczucie osamotnienia. Kiedy jest kryzys jakiś w moim życiu. I ten kryzys mnie zaczyna izolować od otoczenia. Spotykam się z ludźmi, żyję w rodzinie, ale kryzys zassał mnie. I wtedy pojawia się to dojmujące poczucie osamotnienia, takiego, że jestem tak strasznie samotny w tym. Tak bezgranicznie bezradny. To jest bardzo trudne. Bo czucie tego takie bez działania może wciągnąć w otchłań. Takie poddanie się temu.



Czasem nie wiemy, co czujemy, i sięgamy po uczucie, które jako jedyne znamy – na przykład złość. Złościmy się na kogoś, a tak naprawdę okazuje się, że ten ktoś sprawił nam przykrość.

Tak, i nie wiadomo, co zrobić. Albo z takim wyobrażonym wstydem. Zwłaszcza w szkole, w grupie rówieśniczej. Czuję, że ktoś mnie wystawił na wstyd. Albo jeszcze tego nie zrobił, ale wiem, że może. I jak sobie wyobrażę, jaki wstyd będę czuł, gdy coś się wydarzy, to bardzo często na tu i teraz już zareaguję agresywnym zachowaniem. I jeszcze nie było uczucia, jeszcze nie było sytuacji, a już jest działanie. Najczęściej przemocowe.

Czyli trzeba o tej złości, jak i o innych uczuciach, emocjach rozmawiać.

Tak. Pokazać, że ta złość wcale nie musiała być złością. To mógł być wstyd, poczucie przykrości. Kiedy pytam „ale co czujesz?”, bardzo często słyszę odpowiedź „bo on mnie zwyzywał”. Czyli człowiek nie odpowiada na pytanie, co czuje, tylko co o tym myśli. Potrzebujemy edukacji emocjonalnej. Można by było zrobić zajęcia pt. Wstyd to nie jest złość. Przykrość to nie jest złość. Poczucie winy to nie jest złość. Itd. Ja często próbuję ludziom to wizualizować tak, że mam worek ze złością. Tzn. worek, na którym jest napisane „złość”. I mam w tym worku wszystkie moje emocje. Tęsknotę. Tęsknię za kimś i nie wiem, co z tym zrobić, więc się złościę od razu. Że cię nie ma, że jestem daleko, że nic nie mogę z tym zrobić. I złościę się. Ktoś mnie zawstydził, i też nie wiem, co z tym zrobić, i też wrzucam do tego worka ze złością. I tak – zanim się zorientuję – zredukowałem swoją emocjonalność do worka pod tytułem „złość” i on jest pełny. I obok worka puściutki, na którym jest napisane „brak złości”. I redukuję całą swoją emocjonalność na złość i brak złości. I kiedy pytam ludzi „ale co czujesz?”, to oni najczęściej mówią, czego nie czują. I mówią: „wiesz, nie czuję złości, jakoś mnie to nie rusza”. Mówią nie o tym, co czują, tylko o tym, czego nie czują. Dlatego że mamy tak zrobione w głowach naszych, że tylko silne uczucia się liczą. A kiedy nie czuję silnych doznań, to mam wrażenie, że nic nie czuję. Kiedy pytam ludzi na początku, co czują, mówią, że nic. Ja im wierzę, że mają takie poczucie, że nic nie czują. Dopiero kiedy zacznę się tym zajmować, to okazuje się, że potrafią wymienić kilka uczuć, a jeszcze przed chwilą mówili, że nic.

Co zatem należy robić w pierwszej kolejności z tymi wszystkimi uczuciami? Jak sobie z nimi radzić?

Czuć je. Pozwalać sobie na nie, a najpierw je poznać. Chodzi o to, żeby oswajać uczucia.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Raguza



Co słycać w cieniu starej lipy, tuż pod nosem kamiennego lwa, czyli... ekologiczne sprawy w PZS3
Zbliżające się zakończenie roku szkolnego 2022/2023 to czas podsumowań naszych ekologicznych działań.

Wrzesień to przepiękny czas na zajęcia fotograficzne dla młodzieży przy współpracy ze stowarzyszeniem Voice of Art pod tytułem Powiat wrocławski w obiektywie młodzieży. Dwunastu uczniów klasy II i III pod okiem wrocławskiego fotografa p. Sławomira Przerwy przemierzała uliczki Sobótki, aby uwiecznić ją w jesiennej odsłonie. Wybrane ujęcia naszych młodych adeptów posłużyły do stworzenia drukowanego albumu, który otrzymały instytucje miejskie, dyrekcja naszej szkoły oraz uczestnicy.



W październiku 17-osobowa grupa uczniów klas II i III uczestniczyła w projekcie ekologiczno-filmowym w Głuchołazach. Uczniowie mieli przyjemność poznać formy ochrony przyrody na terenie Gór Opawskich (wyjście na Przednią Kopę 496 m n.p.m., obejrzenie kaplicy św. Anny na skalnym urwisku zwanym Wiszące Skały) oraz zwiedzić urokliwe Głuchołazy, miasto, w którym powstał projekt Orderu Uśmiechu (gra miejska z nagrodami). W Parku Zdrojowym mogliśmy zapoznać się z hydroterapią Vincenza Priessnitza (twórcy prysznic), wodolecznictwem oraz posłuchać historii poszukiwaczy złota (Szlakiem Złotych Górników). Głównym punktem wyjazdu były warsztaty filmowe pod kierunkiem edukatora p. Magdaleny Nogaj. W pierwszej części nastąpił podział na twórcze grupy, omówienie sposobu tworzenia filmu animowanego – praca w grupach docelowych: wybór tematyki, tworzenie scenariuszy oraz scenografii. Drugiego dnia młodzież tworzyła już samodzielnie setki zdjęć poklatkowych, które potem obrabiały specjalne programy komputerowe. W efekcie stworzone zostały 4 filmy animowane o tematyce ekologicznej.



Styczeń to miesiąc wyzwań Olimpiady Wiedzy Ekologicznej (zasięg ogólnopolski) – uczestniczyło w nim troje uczniów Julia Sz., Tomasz P. oraz Jakub P. Gratuluję moim podopiecznym wiedzy, gdyż wszyscy napisali test z ponad 50% wynikami.

W marcu rozpoczęliśmy przygotowania do ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu z PCK. Dziewięciu śmiałków rozwiązało test wiedzy obejmujący zagadnienia związane z promocją zdrowia, zdrowym stylem życia, zdrowym żywieniem, promowaniem aktywności fizycznej, ekologii oraz przeciwdziałaniem marnowania żywności i surowców. Wszystkim uczestnikom udało się ukończyć zadania na poziomie 50% i wyższym. Do kolejnego etapu zakwalifikowała się Kinga Siekierka z kl. III LO. Gratuluję wiedzy wszystkim startującym: Alicji, Marysi, Igorowi z klasy I a; Natalii, Tomaszowi, Jakubowi i Piotrowi z klasy II oraz Justynie i Kindze z klasy III. 21 kwietnia Kinga uczestniczyła w drugim etapie zmagania we Wrocławiu, gdzie zajęła III miejsce.



Kwiecień to czas złożenia dokumentacji w projekcie Ekomuralu w którym uczennice klasy 1a Julia, Aleksandra i Gabrysia, stworzyły projekt ozdobienia ściany naszej szkoły (od ul. Św. Anny) malowidłem o znaczeniu ekologicznym. Tematem 6. edycji tego konkursu są zagrożone gatunki roślin, zwierząt i grzybów w Polsce. Najlepsze projekty młodych twórców z całej Polski mają szansę na dofinansowanie 15 000 zł na przeniesienie ekomuralu na ścianę budynku – zatem trzymajcie kciuki – „piłka w grze”.



Łyżwiarstwo figurowe jest moją wielką pasją. Dwa lata temu zaczęłam jeździć figurowo i od razu zakochałam się w tym sporcie. Mimo że jest to piękna i wzruszająca dyscyplina, to wymaga wiele wysiłku, cierpliwości i poświęceń. Musimy umieć radzić sobie z bolesnymi upadkami i nauczyć się, że są one tylko drogą do sukcesu.

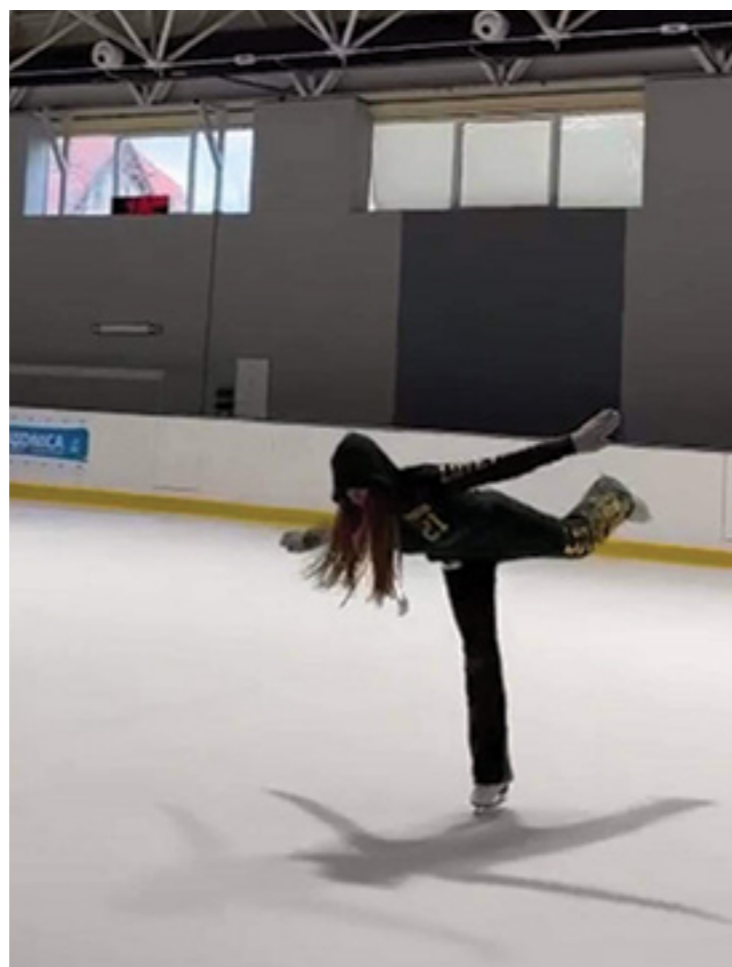
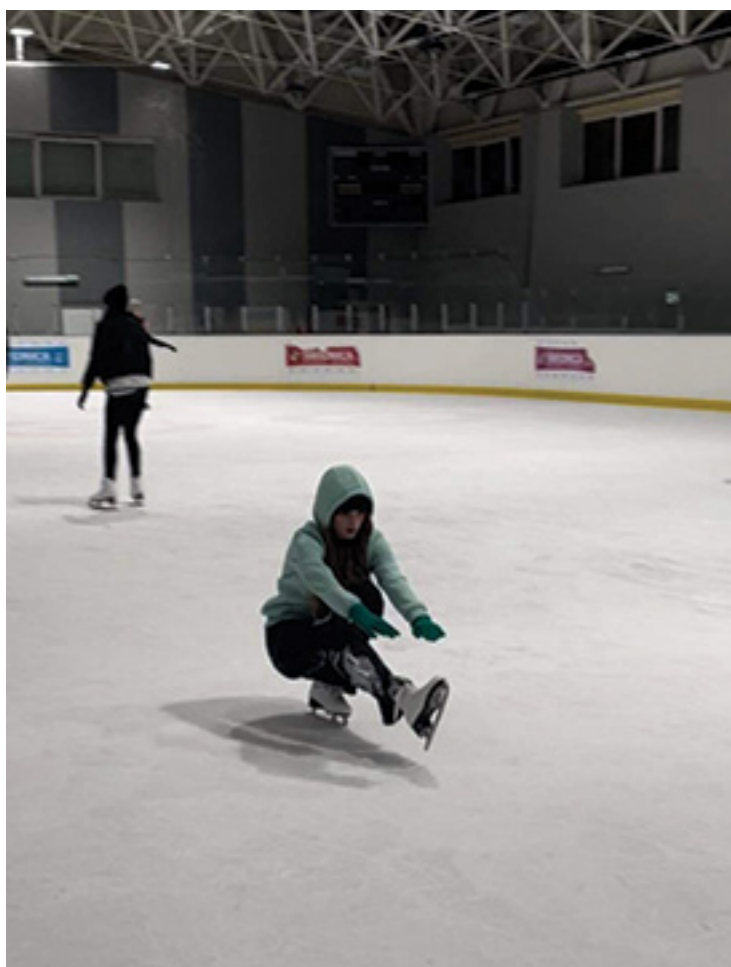
Łyżwy są dla mnie ważną częścią życia. Uwielbiam to uczucie wolności, dźwięk strzelającego lodu i świat wirujący podczas piruetów. W sporcie tym występuje wiele wspaniałych figur. Mamy elementy zarówno łatwe, jak i trudne. Myślę, że komuś, kto dopiero zaczyna przygodę z łyżwiarstwem figurowym, poleciłabym zacząć od przeplatanki, jazdy tyłem, jazdy na jednej nodze, lecz przede wszystkim aby mocno ćwiczyć krawędzie, które są niezwykle ważnym elementem w dalszej nauce.

Kiedy opanujemy te podstawowe figury, możemy przejść do piruetów, jaskółki, pistoletu oraz podstawowych skoków. Jednym z nich jest na przykład trójka skakana.

W łyżwiarstwie wyróżniamy dwa rodzaje skoków: kopane (np. toe-loop, flip, lutz) oraz krawędziowe (np. salchow euler, loop, axel). Najtrudniejszym z tych skoków jest axel, który polega na odbiciu się z zewnętrznej krawędzi łyżwy i wykonaniu półtora obrotu z zeskoku na zewnątrz. Kolejnymi figurami są piruety, których wyróżniamy trzy rodzaje: piruet stany, siadany i waga.

Osobom, które dopiero zaczynają tę piękną przygodę, chcę przekazać, żeby nigdy nie traciły wiary w siebie.

Marysia Łaskarzewska



Quidditch

Możecie nie uwierzyć, ale ten sport istnieje naprawdę. Został stworzony przez fanów Harry'ego Pottera w 2005 r. na amerykańskich uniwersytetach. W 2007 r. powstało Międzyuniwersyteckie Stowarzyszenie Quidditcha (IQA), w 2010 r. przemianowane na Międzynarodowe Stowarzyszenie Quidditcha. W 2014 r. IQA stało się pełnoprawną federacją sportową, co tylko spopularyzowało ten sport. Quidditch to gra wymyślona przez J.K. Rowling na potrzeby jej serii książek o Harrym Potterze, jednak po dostosowaniu gry do naszych realiów szybko zyskała dużą popularność w wielu krajach. Nawet w Polsce (zajmujemy w tej dyscyplinie 13. miejsce na świecie). I to nie jest jakaś tam jedna drużyna. Do naszej polskiej dumy narodu należą: Łódź Pirates, Poznań Capricorns, Kraków Dragons, SkyWeavers Łódź, Warsaw Mermaids, Black Diamond Silesia Miners i Wrocław Wanderers. Jednak na czym polega ta gra?

Zasady Gry

Quidditch – nazywany też mugolskim quidditchem – jest to sport zespołowy, w którym gracze są podzieleni na dwie drużyny, każda po siedmiu zawodników. Zespół może składać się zarówno z mężczyzn, jak i kobiet, a celem każdej ze stron jest zdobycie jak największej liczby punktów. Gracze, trzymając miotłę lub kij między nogami, muszą przetrzucić tzw. kafla, czyli mocno napompowaną piłkę do siatkówki, przez obręczę znajdującą się po stronie przeciwnika, za co dostaje się 10 punktów. Gracze mogą być także zbijani. Muszą wtedy „zsiąść z miotły” i wrócić na początek swojej części boiska, aby znów uczestniczyć w grze. Nie mogą też w trakcie tej wędrówki ingerować w to, co się dzieje podczas meczu. W osiemnastej minucie meczu na boisko wchodzi osoba przebrana za „złoty znicz”, za złapanie której można dostać 30 punktów. Znicz może dowolnie poruszać się po boisku, popychać i unosić graczy, a także wyrwać miotłę. Jednocześnie nikt nie może nic zrobić ze złotym zniczem, poza jego złapaniem. W każdej drużynie musi być trzech ścigających, trzech pałkarzy i jeden szukający. Tak jak w piłce nożnej zawodników dzieli się na napastników, pomocników i obrońców, tak samo w quidditchu gracze mają swoje sekcje:

- ścigający – jego celem jest, pomijając obrońcę, przetrzucić lub przełożyć przez jedną z trzech obręczy po stronie wroga tzw. kafel;
- pałkarz – jego zadaniem jest zbijanie innych graczy za pomocą tłuczka, który jest dostosowaną do tego sportu wersją piłki do dodgeballa;
- szukający – główną rolą szukającego jest złapanie złotego znicza, zanim zrobi to szukający drużyny przeciwnej.

Aby grać w quidditcha, wystarczy zwykłe boisko, na przykład do gry w koszykówkę lub piłkę nożną, miotły dla każdego z graczy, piłki do siatkówki, kilka dodatkowych piłek jako tłuczki (najlepiej w miarę miękkich i wyróżniających się od kafla), osoba przebrana za złoty znicz (wystarczy żółta szarfa lub ubranie takie jak przedstawione na obrazku obok) i sześć stojących obręczy, po trzy dla każdej drużyny.



Zródło: Wrocław Wanderers.

Nasi Czarodzieje (Wrocław Wanderers)

Drużyna Wrocław Wanderers powstała w 2016 roku w listopadzie (czyli dość niedawno jak na polski quidditch), jednak już na początku swojego istnienia odniosła wiele zwycięstw. W 2017 roku zdobyła trzecie miejsce w mistrzostwach Polski, piąte miejsce w Slavic Cup oraz trzecie w Winters Games. I to wszystko jednego roku. Po mistrzostwo Polski sięgnęli 4 marca 2018 roku. Po tym wielkim zwycięstwie Wanderers zajęli się szkoleniem nowych adeptów mugolskiego quidditcha. Pierwsze nabory odbyły się 24 marca i 7 kwietnia tego samego roku. Później co prawda ich kariera nieco przycichła, ale i tak Wrocław Wanderers odcisnęli swoje piętno w polskiej historii quidditcha, jeszcze bardziej spopularyzując ten sport. Teraz dalej prowadzą rekrutację we Wrocławiu i przyjmują młodzież od szesnastego roku życia.

PS Obecny mistrzem Polski jest drużyna Warsaw Mermaids.

PPS Mam nadzieję, że dowiedzieliście się czegoś nowego oraz zaszczepiłem w Was ciekawość do tego sportu :)

To Be Continued...

Igor Lis



Zródło: Wrocław Wanderers.

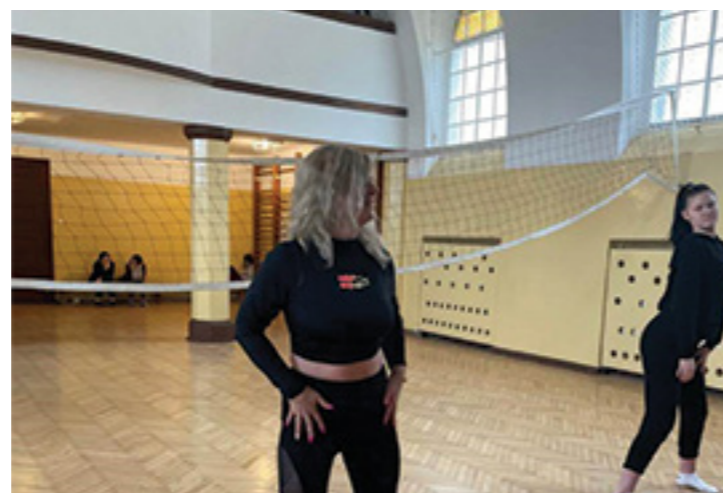


Dlaczego ja tańczę?

Z pozoru trywialne pytanie, jakie zadawałam sobie przez szereg lat, a jednak próby odpowiadania doprowadziły mnie nie tylko do usystematyzowania wiedzy na temat tańca, ale przede wszystkim do odszukania siebie. I o ile jesteśmy ustawicznie oceniani przez nasz wygląd, ruch, zachowanie czy też sam stosunek do rzeczywistości, to tak naprawdę ile w tej ocenie nas samych? Być może wiele, a odnajdywanie siebie przez różne formy oddziaływań będącym tym, co pozwoli uwierzyć w siebie i dać światu coś, co z pozoru proste będzie przynosiło niemiernie efekty. Tańczę, a czynność ta przynosi mi tyle radości, sprawia, że na mojej twarzy gości uśmiech. Patrząc na ludzi, którzy wykonują tę samą formę w odmiennych ruchach, czasem groteskowych, komicznych dla mnie, ale czy ten ktoś tańczy dla mnie? No nie. To nie konkurs tańca, a sposób wyrażenia siebie z ograniczeniami przez fizyczność lub stan umysłu, lub jeszcze inny sposób, tj. brak estetyki wykonywanego ruchu tudzież tych ograniczeń brak, nie ma żadnego znaczenia. Wybór siebie to niezmiernie trudne zadanie, bo oczywiście nie może być wbrew sobie, a z drugiej strony są wymogi, schematy i oczekiwania. A może tańczący nauczyciel fizyki i chemii to właśnie to. Być może dzieci, młodzież uwierzą w siebie i będą czerpały z doświadczeń dorosłych choćby na tyle, ile wiara w spełniające się marzenia istnieje.



Nie zawsze jesteśmy świadomi wpływu, jaki wywierają na nas nasi nauczyciele, wychowawcy czy rodzice, czy też zupełnie przypadkowi ludzie i nie zastanawiamy się nad wpływem na naszą osobowość ludzi uczących, pedagogów, terapeutów. Nie analizujemy, ale on jest, więc nawet kiedy pojawia się zanik autorytetu nauczyciela, wpływ naszych oddziaływań zostanie w różnej mocy. Kształtowani przez lata nabywamy doświadczenia, wyrabiamy poglądy, zdobywamy wiedzę. Nie od dziś zastanawiamy się nad skutecznością form, metodyki pracy. Co można zrobić, aby skutecznie dotrzeć do drugiego człowieka? Jak oddziaływać, by praca przynosiła wymierne, długotrwałe skutki? Jak pomagać i nie szkodzić swoimi działaniami?



Przecież w swojej pracy mamy do czynienia z człowiekiem. Praca i terapia, i być może ta tańcem, z pozoru niewiarygodna, niezmiernie satysfakcjonująca, gdy zrealizujemy założenia. Efekty takiej pracy są wymierne, a poczucie terapeuty jest niczym innym jak stanem euforii, która trwa. Tu zaczyna się terapia dla nas, dla nauczyciela. W pracy pedagoga, terapeuty potrzebujemy narzędzi, metod. Narzekamy na ograniczenia. A ja pomimo trudności, a może śmieszności w pewnych kręgach (bo jaki to nauczyciel chemii, fizyki tańczy), będę tańczyć, przechodząc między fotonami, które bardziej tańczące kwantowo nie mogą być, a atomem, gdy jego elektron przechodząc na powłokę niżej, oddaje energię kwantu, tańcząc, a światłym widzialnym przechodzący przez pryzmat załamuje się, oddając taki właśnie obraz tańczących kolorowy barw na ścianie. Dlaczego foton tańczy, kiedy na niego nie patrzymy? Bo w swoim tańcu jest wszędzie w kilku miejscach naraz. Pomagać, leczyć, a metoda tańca – ponadczasowa.

Joanna Tenderys



BADMINTON – to prawidłowa nazwa znanemu wszystkim przebijaniu lotki rakieta, potocznie mówiąc „paletką” (choć jest to błędne określenie), przez siatkę. Badmintona możecie również znać pod nazwą „kometka”, w którą chyba każdy kiedyś próbował odbijać na ogródku. Dlatego uważam, że wbrew pozorom jest to jeden z najpopularniejszych sportów na świecie, bo masa ludzi miała z nim styczność. Dodatkowo od 1993 roku jest to sport olimpijski, rozgrywany na hali w Tokio. Mało kto jednak wie, jak wygląda profesjonalny, zawodowy badminton albo jakie są zasady gry, a jest ich naprawdę sporo.



Po pierwsze, grę rozgrywamy do dwóch wygranych setów (więc grane są dwa lub trzy sety). Jeden set grany jest do dwudziestu jeden punktów, przy czym zawodnik musi mieć dwa punkty przewagi. Przykładowo, jeśli jest 21:21, gra toczy się dalej, do wyniku np. 23:21. Przy pierwszym zdobyciu jedenastu punktów przez którąś ze stron rozpoczyna się przerwa trwająca dokładnie 60 sekund. Po zakończeniu pierwszego seta przysługuje przerwa dwuminutowa, a następnie wznowienie gry. W przypadku serwu – serwujemy po prawej stronie, jeśli nasz wynik jest parzysty, lub z lewej, jeśli nieparzysty. Gdy nastąpi błąd (uderzenie w siatkę lub podwójne uderzenie lotki – oczywiście można ją odbić tylko raz) lub aut, zmienia się osoba serwująca. Tak więc osoba zdobywająca punkt serwuje. W badmintonie odbić technicznych jest mnóstwo, od serwisu po crossy, dropy, cleary, smecze, drive'y, loby, ale nie będę się mocno nad tym rozczulała, bo są to elementy techniczne i wymagają sporo pracy. Tak naprawdę w badmintonie nie ma znaczenia siła, obwód bicepsa, tricepsa czy masa, bo najważniejsza jest szybkość. Badminton jest uważany za najszybszy sport świata. Jest wymagający wytrzymałościowo – ze względu na brak dłuższych przerw, szybkościowo – ponieważ w przypadku braku siły szybkość uderzenia jest o wiele ważniejsza niż moc użyta przy zagranium.

Badminton jest pracą wszystkich partii ciała – w tym dużą rolę gra umysł, nastawienie, przygotowanie mentalne i psychiczne. Mimo wszystko największe znaczenie w tym sporcie mają nogi – nie ma znaczenia, ile kto ma wzrostu, jeśli ma mocne kolana i kostki, dodatkowo ma wytrzymałe mięśnie – aby móc na sto procent biegać po boisku, idealnie się nadaje, właśnie dlatego często na treningach robi się pracę nóg. Praca nóg, czyli szybkościowe ćwiczenia na boisku (wymiary boiska to około 14 metrów długości na 5 metrów szerokości) jest niezwykle ważna. Przeciętnie podczas meczu spala się około 800 kalorii i „przebiega się” około 8 kilometrów. Może nie jest to standardowe bieganie – a interwały, bieg po przekątnych boiska, następnie z powrotem do siatki, a później po tylnych rogach boiska.



Średnio mecz trwa od 15 do nawet 60 minut. Najdłuższy mecz, jaki zagrałam, trwał 57 minut i schodząc z boiska, nie czułam nóg. Pamiętam, że właśnie wtedy na meczu zrobiłam 10 km i spaliłam 1000 kalorii, na szczęście wygrywając mecz. Mam nadzieję, że przybliżyłam wielu z was pokrótce badmintona. Obyście teraz wszyscy wymawiali słowo BADMINTON prawidłowo :) Jeśli ktoś chciałby się ze mną zmierzyć lub zadać jakieś pytania, to zapraszam do kontaktu.

Julia Szajner



Witam! Jestem Oliwier Grzegorzycy i jestem współzałożycielem szkolnego klubu szachowego wraz z Brunonem Dębowym. Korzystając z uprzejmości pani Raguzy, chciałbym opowiedzieć Wam trochę o naszym klubie w ramach naszej gazetki szkolnej. Zapraszam do zapoznania się z tym, co uważam za interesujący tekst!

Jak powstał nasz klub?

Pomysł utworzenia klubu szachowego w naszej szkole zrodził się w umyśle Brunona, gdy ten był w drugiej klasie. Niestety, ze względu na brak czasu i lekcje zdalne, pomysł został porzucony. Dopiero w tym roku, okazjonalnie, podczas rozmowy z uczniami na temat nadchodzącego dnia sportu, pani Raguzy zapytała, czy ktoś ma pomysł na dyscypliny, z których można by przeprowadzić turnieje. Wtedy to Brunon zaproponował organizację turnieju szachowego. Jednak, zamiast ograniczać się tylko do turnieju, zastanowiliśmy się: a co gdybyśmy od razu zorganizowali szkolny klub szachowy? Pomysł bardzo spodobał się Panu Marciszynowi, który postanowił zostać jego opiekunem. I tak powstała pierwsze kółko zainteresowań w naszej szkole, które na tę chwilę liczy aż 8 członków.

Jaka jest nasza misja?

Nasza misja jest bardzo prosta – chcemy popularyzować szachy w naszej szkole. Niestety, ta wspaniała dyscyplina sportowa często jest niedoceniana i postrzegana jako zajęcie dla osób starszych. Nie jest również tak samo popularna jak inne dyscypliny, takie jak piłka nożna czy tenis. Jednak, naszym zdaniem, szachy to jeden z najpiękniejszych sportów, który może uprawiać każdy, bez względu na wiek. To nie tylko gra, ale także sztuka myślenia. Gra w szachy uczy nas logicznego i strategicznego działania pod presją, rozwija nasz zmysł analityczny i poznawczy, a także wpływa na rozwój naszego mózgu jako całości. Dlatego chcemy, aby więcej osób w naszej szkole zainteresowało się tą wspaniałą dyscypliną i dołączyło do naszej społeczności szachowej.

Jak wygląda nasz klub

Cały klub szachowy działa w internecie i korzysta z platformy lichess.org. Wybraliśmy tę formę ze względu na jej wygodę i elastyczność. Dzięki niej mamy możliwość gry o każdej porze dnia, nie musimy umawiać się na konkretny czas, co często jest trudne do uzgodnienia. Każdy z nas może zagrać, kiedy tylko ma na to ochotę. Dodatkowo platforma ta umożliwia nam nie tylko rozgrywki, ale także naukę i analizowanie swoich partii. Dzięki temu, że wszystko odbywa się online, możemy również poznać i rywalizować z graczami z różnych części kraju lub świata. To bardzo ciekawe doświadczenie, które wzbogaca nasze umiejętności i daje nam szansę na poznawanie nowych ludzi z pasją do szachów.

Jak do niego dołączyć?

Łatwo dołączyć do naszego klubu! Wystarczy posiadać konto na stronie lichess.org i wpisać kod dostępu, który znajduje się na tablicy ogłoszeń przy sekretariacie lub można go zeskanować poniżej. Po wpisaniu kodu (który znajduje się obok kodu QR) zostaniesz automatycznie dodany do klubu i będziesz mógł zacząć grać w szachy razem z nami. Jeśli potrzebujesz pomocy, zawsze możesz skontaktować z nami lub panem Marciszynem.

Kto może dołączyć do kółka szachowego?

Każdy uczęszczający do naszej szkoły jest mile widziany! Bez względu na to, jaki jest Twój poziom zaawansowania w szachach, ile masz lat, skąd pochodzisz czy jakiej jesteś płci – zachęcamy Cię do dołączenia do naszej szachowej społeczności.

Jakie są nasze plany?

Naszym aktualnym priorytetem jest zorganizowanie turnieju szachowego z okazji dnia sportu. Nadal pracujemy nad jego szczegółami, aby zapewnić jak najlepsze doświadczenie dla uczestników. Na chwilę obecną nie jesteśmy w stanie zdradzić zbyt wiele na jego temat, ponieważ skupiamy się na dopracowaniu każdego elementu. Wiemy jednak, że turniej odbędzie się w trybie stacjonarnym, na szkolnych komputerach. Zdecydowaliśmy się na system szwajcarski, aby zapewnić uczciwe i wyrównane rozgrywki. Będziemy na bieżąco informować o postępach w organizacji turnieju.

Chcemy zakończyć naszą prezentację niesamowitą ciekawostką ze świata szachów. Czy słyszeliście kiedyś o „Roszadzie Pama-Krabbégo”? To nietypowa odmiana roszady, która została wymyślona w 1972 roku przez Jeana-Luca Sereta i Maxa Pama, a opublikowana w 1974 roku przez Tima Krabbégo. Polega ona na wykonaniu roszady przy pomocy wcześniej wypromowanej wieży, co oznacza się symbolem O-O-O-O (na wzór O-O i O-O-O). Jednakże, chcielibyśmy zaznaczyć, że posunięcie to jest niezgodne z zasadami Międzynarodowej Federacji Szachowej (FIDE), więc prosimy, abyście nie próbowali wykorzystywać tego ruchu podczas naszych turniejów szachowych. Dziękujemy za uwagę i zachęcamy do dołączenia do naszego klubu!



Kod dostępu: 420

Jeżeli masz jakąś pasję i chcesz się tym z nami podzielić na łamach naszego czasopisma – skontaktuj się z p. Anną Raguzą albo napisz do nas maila na adres: podlupapzs3@gmail.com Chętnie opublikujemy Wasze teksty – być może okaże się, że więcej osób ma podobne pasje, i uda się założyć kolejne szkolne koło zainteresowań.



Rozdział I

Nadzieja

Manatis wiercił się w łóżku całą noc, nie mogąc zasnąć. Biedny elf, niby wykształcony jako druid, a zmuszany do niemal niewolniczej pracy przez swojego zwierzchnika. Całą noc towarzyszył mu ból ran i siniaków od bicz. Jak do tego doszło? Jak szanowana osoba z wykształceniem mogła tak skończyć? Wojna. Wszyscy rycerze i chłopci zmierzali bronić granic, kiedy to zbliżone zawody bez umiejętności walki musiały zająć się płonami.

Z początku Manatis podjął się tego zadania charytatywnie, jednak szybko odkrył, co to był za błąd. Jego pan traktował go na równi z innymi. Praktycznie nikt nie mógł się słowem odezwać bez zgody. Zresztą o czym? Elf, mimo ukończenia nauki z rozszerzoną filozofią, nie mógł znaleźć tematu rozmowy. Każdy był wycieńczony i skupiony na pracy. Jedzenia i wody starczało na tyle, byleby móc stanąć na nogi. Odmowa? Śmierć na miejscu lub w wieloletnich torturach. Brak wyrobionej normy? To każda kolejna norma stawiała poprzeczkę innych wysoko. Harówka od wschodu słońca, tylko po to, żeby mieć czas na pracę na skrawku własnej ziemi, który często nie miał nawet ara szerokości. Dlaczego Manatis został pobity biczem? Jego pan postanowił dla przykładu nowym chłopom dać mu pięćdziesiąt bicz. Cud, że druid to w ogóle przeżył.

Punkt wschód słońca. Jego pan już się budził. Manatis wiedział, co to znaczy. Skoro i tak nie spał całą noc, postanowił wstać i przygotować posiłek, żeby następnie obudzić pana. Podreptał więc ledwo żywy do kuchni. Przechodząc przez korytarz, minął zwierciadło ustawione przy ścianie. Spojrzał w odbicie lustra. Szmaty z worków od ziemniaków, chude wątle ciało, mizerna twarz. Cała jego postać wyglądała, jakby nigdy się nie kąpał. Czym sobie zasłużył na ten los? To jego wina, że postanowił tu pracować, ale nie jego, że tak działało prawo, że państwo jest w stanie wojennym, choć wojna nie toczyła się w jego obrębie. Nie. To była wina jego pana. Jego przyjaciel ze szkoły trafił na w miarę dobrego szlachcica. Byleby wyrobić normę, a co z nawiązką, to jego. Owszem, zasady jak z jakiegoś obozu, ale przynajmniej jest traktowany jak człowiek.

Manatis, patrząc w swoje odbicie, jeszcze raz zastanowił się nad sobą. Jego włosy, gdyby nie były pokryte brudem, widać by było, że mienia się od kolorów ciemnozielonych po niebieskie, granatowe i fioletowe. Chciałby uciec, ale to by było jak pchanie się w ogień. Widział spiżarnię tak wypchaną, że wszystkie 20 lamusów jego pana mogłyby się tam zmieścić. To była tylko taka zmyłka, żeby jak najmniej dawać na rzecz królestwa, a jak najwięcej na czarno. Widząc tyle żywności, nie mógł się powstrzymać. Już raz dostał tydzień w lochach bez jedzenia za coś takiego, co tłumaczyło jego posturę. Jednak w tym momencie instynkt wziął górę. Nie musiał jeść nie wiadomo ile. I tak był z natury szczupłej postury. Przyszedł moment śniadania. Manatis zabrał ze spichlerza chleb wraz z mięsem wędzonym. Obudził pana, wręczył mu śniadanie, a ten tylko mruknął coś pod nosem typu „idź na targ”. Więc poszedł.

Targ jak zwykle kwitł życiem. A to chleby na sprzedaż, ktoś kury skupuje, inny nalewki robi. Moc znaków z obrazkami z czym ma się do czynienia. I wszędzie różni mieszkańcy królestwa: gobliny, elfy, orki, krasnoludy, ludzie, szlamy, zwierzoludzie, i cała reszta różnorodnej hałastry. Manatis, na widok tylu cudnych rzeczy, zapomniał, że jak zwykle nie słuchał pana dobrze, bo ten sędził cały czas za nim. O co mu chodziło, Elf nawet zapomniał, bo pewnie i tak skończy się na tym, że kupi wszystko, co się da.

– Piękny dzień na przechadzkę na targ, nieprawdaż, panie druid? – rozbrzmiał irytujący głos zza pleców elfa. Manatis odwrócił się z niedowierzaniem, że tak parszywy, irytujący głosik może wydawać wąsaty, grubaśny szlachcic.

– Piękny a jakże, co ma pan zamiar dziś kupić? – spytał Manatis, będąc ciekaw, jaką szopkę dziś zobaczy.

– A widzisz, będąc wczoraj u mojego przyjaciela, zobaczyłem, że ma własną stajnię świeżo po remoncie i sobie pomyślałem, że ja też muszę taką mieć. Ale lepszą – odparł z pełnym zadowoleniem na twarzy. Manatis po tych słowach uśmieł się w duchu.



– Panie, to co my robimy na targu? – dopytał.

– Jak to co? Przyszliśmy po pracowników. Mało to chłopów bez roboty siedzi i nic nie robi, a już o was nie mówię, bo wy to same łajzy, nic dobrze zrobić nie umiecie – zaśmiał się szlachcic. Druida zalała w tym momencie krew. Każdy niewolniczą pracą zarabiał na niego, żeby teraz być tak traktowanym. Manatis myślał, że palnie go w łeb, kiedy to mówca przeszedł mu drogę i stanął na beczkach na środku targu.

– Mości i wielcy wielmożni! W tym roku odbędzie się turniej, o jakim cały świat nie słyszał. W turnieju będzie mógł wziąć udział nawet niewolnik czy więzień za zgodą. Zasady gry będą proste. Uczestnicy rzuceni w bezludny gąszcz będą musieli przetrwać. Kto nie odpadnie jako jedyny, wygrywa. Takiej nagrody jeszcze nie było w żadnym konkursie, zwycięzca otrzyma całe królestwo wraz z koroną króla oraz chwałę na wieki – wygłosił mówca. To obwieszczenie wywołało mały tłum na targu. Dla Manatisa taki turniej byłby nadzieją, że będzie mógł żyć normalnie, za to jego pan myślał tylko o pieniądzach i druid chciał to wykorzystać.

– Panie, proszę, mógłbym wystartować? Pieniądze dałbym tobie według umowy, prawda? – Manatis podszedł do tego dość sprytnie.

– Bo co, pewnie nie chce ci się robić? Chcesz się na nagrodzie z podatków innych wybić, hę? Masz szczęście, że ja też! Proszę bardzo – odparł szlachcic, zacierając ręce. Manatis nie wierzył w to, co się dzieje. To był koniec jego udreki, a gdy zostanie królem, szlachcic i ta umowa będzie warta mniej niż piach.

– Wszyscy uczestnicy zapisują się u mnie – dodał mówca, schodząc z beczek. Manatis odczuł napływ szczęścia i poczucia wolności, której tak dawno nie czuł. Elf zauważył, że mieszkańcy zaczęli się przepychać w kolejce, niektórzy nawet zabijają. Manatis zobaczył też coś jeszcze. Pełno osób ze smutkiem opuszczało kolejkę. Kiedy przy podpisywaniu się ujrzał szeregi iksów, już wiedział, że jednak jest jeden haczyk. Trzeba mieć wykształcenie. Sprytnie.

– Gdzie mieszkasz, młodzieńcze? – zapytał śmiało mówca.

– W dworze Kanarewskiego – oznajmił.

– W porządku. Jutro z rana przybędzie po ciebie transport, który zawiezie cię na zbiórkę – powiedział mówca z chytym uśmieszkiem. Manatis coraz bardziej miał wrażenie, że to może być podstęp. Coś za łatwo i za szybko szło.

– No to dzisiaj masz wyjątkowo dzień wolny, żebyś miał siłę mi to wygrać – nagle wyskoczył z tłumu szlachcic, obejmując druida mocno za barki. – Ależ wszystkim szlachcicom zrędnie mina...

– Dziękuję, proszę pana – grzecznie oddał, cały czas zachowując powagę. Nieważne, jaki będzie ten dzień. On już się nie liczył. Najważniejszy był jutrzejszy.

Igor Lis



PODRÓŻ PO GRECJI

Grecja
Stolica: Ateny
Waluta: Euro

Kuchnia Grecka: 3 najpopularniejsze przysmaki



SOUVLAKI – to szaszłyki z drobno siekaną wieprzowiną lub mięsem, nadziewane na szpadkę i pieczone na ruszcie.



MOUSSAKA – jest to wiele warstw bakłażana, pomidorów i mielonego mięsa, czasami również z ziemniakami pokrojonymi w plastry.



DOLMADES – to farsz z ryżem zawijany w liście winogrona.

2 Najpiękniejsze miejsca w Grecji według mnie

Mykonos – to wyspa dla nastolatków. Szczególnie warto zwiedzić tam wioskę Chora. Jest to takie serce wyspy – jedna z najważniejszych miejscowości Mykonos. Główną atrakcją turystyczną w Chorze jest kościół Panagia Paraportiani. Wszystkie domy na Mykonos muszą być pomalowane na śnieżnobiały kolor.

Santorini – bardzo piękna wyspa, warto zwiedzić w niej Fira, serce Santorini.

Język grecki 4 zwroty

Καλημέρα (kalimera) – Dzień dobry

Πώς σε λένε (pos se Lene) – Jak masz na imię?

Με λένε... (me Lene) – Nazywam się...

Χαίρομαι που σε βλέπω (khairomai pou se vlépo) – Miło cię widzieć

Sport w Grecji

Przechodząc ulicą, można spotkać wielu Greków z wyrzeźbionym, atletycznym ciałem, ponieważ Grecja jest znana po części ze sportu, a głównie z Igrzysk Olimpijskich. Pierwsze Igrzyska Olimpijskie Letnie zostały rozegrane w stolicy Grecji, Atenach, w 1869 roku, a Igrzyska Olimpijskie Zimowe w 1924 r.

Mateusz Supernak

Jeżeli byłeś/byłaś w jakimś ciekawym miejscu i chcesz się tym z nami podzielić na łamach naszego czasopisma – skontaktuj się z p. Anną Raguzą albo napisz do nas maila na adres: podlupapzs3@gmail.com. Chętnie opublikujemy Wasze wspomnienia (teksty i/lub zdjęcia) z podróży – i tych bliższych, i dalszych.



Nadzieja

nadzieja na to, że mnie pokochasz
znika z dnia na dzień
dajesz mi tyle szczęścia
tylko z tobą
potrafię być sobą
jesteś moim lekiem na złe dni
dlaczego nie mogę być jak oni

Julia Ręgorowicz

oglądając gwiazdy z tobą
czuję, że nie musimy się porozumiewać mową
rozumiemy się bez słów
wystarczy jedno spojrzenie w twe oczy
i wszystko się lepiej toczy
spacerując z tobą po lesie
tam gdzie tylko nas uniesie
idziemy tam gdzie nas wiatr wyniesie
schroniona w twych ramionach
czuję się bezpiecznie
bezpiecznie jak przy nikim innym

Julia Ręgorowicz

Zguby

Pewna rzecz mnie zastanawia,
każdy człowiek coś zostawia
czy to klucze, buty, torby
wyprowadza mnie to z normy
to nie problem zapamiętać gdzie co kładzie się na święta
czy prezentów cały stos, da się zgubić własny nos?
tu pianista zgubił nuty a dyrektor własne buty
sensu tego nie rozumiem
choć ja głowę zgubić umiem.

Julia Gross

ochronię cię przed wszystkim
przed tym upadkiem niskim
gdybyśmy się rozeszli
to zawsze będę obok
nawet jeśli zejdziesz w bok
stanę za tobą w każdej chwili
nawet jeśli byśmy się nie trawili
będę dla ciebie jak anioł stróż
nawet jeśli miałbyś wbić mi w serce nóż
zawsze znajdę dla ciebie czas
bo będę bronić do śmierci nas
jesteś dla mnie kimś,
kimś kto pokazał mi życie
znacysz dla mnie więcej niż wszystko
może to brzmi egotysko
ale zawsze będziesz mi blisko

Julia Ręgorowicz

Przyjacielu

Przyjacielu ukochany twa obecność goi rany
kiedy tylko jesteś blisko
wiem że dobrze będzie wszystko.
Kiedy słońce rano wstanie myśl o tobie nie ustanie
tyś najbliższą mi osobą tak radosną i tak błogą.
Od małego drogą życia podążamy bez ukrycia
walczyć będę o wspomnienia i iskierki przeznaczenia
chwile z tobą krajobrazem jak i ty na zawsze razem.

Julia Gross



Rok szkolny 2022/2023

Wydawałoby się, że rok szkolny 2022/2023 dopiero się zaczął, a w rzeczywistości już chylił się ku końcowi... Od września wydarzyło się w naszej szkole sporo – począwszy od uroczystości rozpoczęcia roku szkolnego, przez integracyjne ognisko, otrzęsiny klas pierwszych, liczne wycieczki oraz projekty, konkursy i zawody, studniówkę i pożegnanie klasy czwartej (trzymamy kciuki za Wasze matury!) po wydarzenia trudniejsze, jak październikowy pożar w naszej szkole oraz zdalne nauczanie. Jednak wszystkie te zdarzenia – i te bardziej, i te mniej przyjemne – czegoś nas nauczyły. Ze wszystkich wyszliśmy cało – mądrzejsi, silniejsi i jeszcze bardziej doceniający tak wspaniałe miejsce nauki i pracy, jakim jest nasza Szkoła. Zapraszamy Was do skrótowego przeglądu wydarzeń mijającego roku szkolnego.

Anna Raguza

Wycieczka w Karkonosze odbyła się 12 października 2022. Wyjechaliśmy o godzinie 8 autobusem, podróż trwała około 1,5 godziny. Na miejscu spacerkiem przeszliśmy na wyciąg, który nas wciągnął ku górze. Podczas jazdy podziwialiśmy całą okolice lasy i góry wznoszące się wysoko. Na samym szczycie wiało, ale i to nie ostudziła naszych zapałów. Zaczęliśmy kierować się w stronę schroniska, na którym było widać gołym okiem polsko-czeską granicę. Podczas wyprawy przez szlak napotkaliśmy lisa, który dreptał sobie pomiędzy krzakami. Szliśmy dalej szlakiem, podziwiając naturę. Kiedy dotarliśmy do punktu widokowego, odpoczęliśmy, po czym zaczęliśmy schodzić; po drodze był też obiad: pierogi i pomidorowa. Po obiedzie zeszliśmy na parking, na którym czekał na nas autobus. Kiedy dotarliśmy do Sobótki, każdy był zmęczony, ale zadowolony z wycieczki. Nie możemy zapomnieć o organizatorze wycieczki, panu Cabanie – bardzo dziękujemy.

Adam Król

Dnia 14 października 2022 r. odbyły się otrzęsiny oraz powitanie klas 1A i 1B. Wszystko zaczęło się w restauracji Pod Jeleniem. Na scenie pojawiły się gwiazdy, Maryla Rodowicz oraz Zenek Martyniuk. Na koncercie gwiazdy zaśpiewały „W sumie nie jest źle” i „Przez twe oczy zielone”. Po zaciętej rywalizacji trzeba było zdecydować, która gwiazda wygra, jurorzy po burzy myśli doszli do wniosku, że obie gwiazdy zasługują ex aequo pierwsze miejsce. Wszyscy się ucieszyli. A gwiazdy były zadowolone, że mogły odwiedzić Sobótkę. W kolejnym roku chętnie nas odwiedzą ponownie.

Adam Król



Wycieczka w Karkonosze, październik 2022.



Wycieczka w Karkonosze, październik 2022.



Otrzęsiny klas pierwszych, październik 2022.



Otrzęsiny klas pierwszych, październik 2022.

Uważam, że mijający rok szkolny był dość chaotyczny, zaczynając od pożaru, kończąc na zawirowaniach z zajęciami zdalnymi. Mimo wszystko uważam, że ten rok szkolny należał do udanych.

Łukasz Buda



Spotkanie z OSP Sobótka Zachodnia, marzec 2023.

22 marca naszą szkołę odwiedziła Ochotnicza Straż Pożarna z Sobótki Zachodniej. Nasi uczniowie mieli okazję dowiedzieć się wielu ważnych rzeczy, uzyskać odpowiedź na nurtujące ich pytania oraz porozmawiać ze strażakami o tym, jak obchodzić się z wszelkimi ranami, urazami, omdleniami.

Mieliśmy również okazję poćwiczyć udzielanie pierwszej pomocy we wszystkich takich przypadkach oraz wykonać resuscytację. Dzięki wizycie panów z OSP poszerzyliśmy wiedzę na te – jakże istotne – tematy i będziemy potrafili odpowiednio zareagować na sytuacje zagrożenia życia. Dziękujemy!



Spotkanie z OSP Sobótka Zachodnia, marzec 2023.



Spotkanie z OSP Sobótka Zachodnia, marzec 2023.



Wycieczka do Skalnego miasta w Czechach, kwiecień 2023.



Wycieczka do Muzeum Gier i Komputerów Minioniej Ery, kwiecień 2023.

Ten rok szkolny był pełen niespodzianek, miłych zdarzeń oraz wspomnień, bardzo gorąco witając pierwszą klasę.
Igor Lis



Projekt w Morawie, grudzień 2022.



Pierwsza Sesja Młodzieżowej Rady Powiatu Wrocławskiego, kwiecień 2023.



Wycieczka klasy 3T do Wrocławia, luty 2023.

Wspaniały to był rok, nie zapomnę go nigdy. A czego mogę sobie życzyć w następnym? Tego samego co w obecnym. Dużo nowych rzeczy się nauczyłem, dużo piątek miałem, bo bardzo je lubię, i dużo spałem.

Oliwier Grzegorzcyk

12 kwietnia odwiedziliśmy Ziębice, by rozegrać towarzyski mecz siatkówki z tamtejszą drużyną. Pojedynek był bardzo wyrównany i zacięty, udało nam się wygrać w setach 3:1, jednak nie było to łatwe zwycięstwo. Nasi przeciwnicy grają na naprawdę wysokim poziomie, obu drużynom należą się wyrazy uznania za umiejętności oraz ogrom wysiłku i serca włożony w ten mecz. Wynik był bardzo wyrównany, emocje sięgały zenitu. Był to bardzo udany mecz, mamy nadzieję na więcej takich w przyszłości. Naszą szkołę dumnie i wzorowo reprezentowali: Kamil Palutkiewicz, Łukasz Buda, Mateusz Supernak, Aleksander Sawiński, Jakub Kustra oraz Kacper Gliszczyński.



WOSP, styczeń 2023.



Towarzyski mecz siatkówki w Ziębicach, marzec 2023.

Ten rok był dla nas wszystkich bardzo intensywny. Pożar w szkole i powrót do zajęć zdalnych. Wiele ciekawych konkursów i zajęć. Wprowadzenie gazetki szkolnej oraz nowych kół zainteresowań. W tym roku szkolnym odbył się projekt polsko-niemiecki w pałacu w Morawie dla starszych klas, gdzie poznawaliśmy tradycje bożonarodzeniowe naszych sąsiadów. Również poznawaliśmy Warszawę dzięki projektowi „poznać Polskę”.

Joanna Madalińska



Wyjście integracyjne, wrzesień 2022.

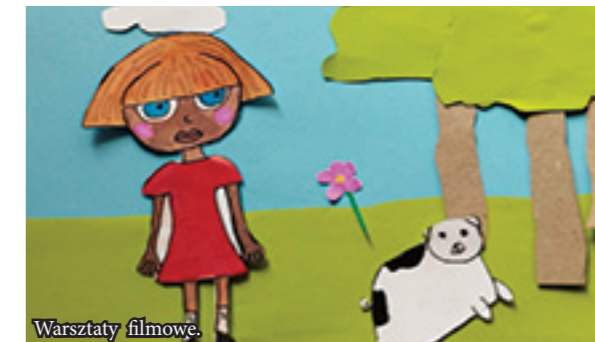


Centrum Nauki Kopernik, Warszawa, listopad 2022.



W tym roku szkolnym pani Marzena Cempa-Lubieniecka organizowała wiele wspaniałych oraz ciekawych projektów, mających na celu integrację oraz pogłębienie wiedzy w różnych dziedzinach. Mieliśmy okazję uczestniczyć w kilku z nich, m.in. w wyjeździe na warsztaty filmowe. Jest to projekt, który pani Marzena prowadzi już od 10 lat. Tegoroczne warsztaty odbyły się w Domu Formacyjnym w Nysie, w którym również spaliśmy. Było to bardzo miłe oraz klimatyczne miejsce.

Zanim jednak dotarliśmy do Nysy, czekała nas cudowna zabawa w Głuchołazach. Zabawą tą były podchody na głuchołaskim rynku, które pozwoliły nam zgłębić wiedzę historyczną na temat tego miejsca. Następnie wraz z panem przewodnikiem wybraliśmy się na dalsze zwiedzanie miasta. Odwiedziliśmy wieżę widokową oraz jeden ze szczytów Gór Opawskich. Po tej wspaniałej wycieczce udaliśmy się do hotelu, by zjeść obiad. Następnie czekała nas pierwsza część warsztatów filmowych, w tym roku mieliśmy okazję nauczyć się tworzenia animacji. Tego popołudnia zorganizowane zostały



Warsztaty filmowe.

ćwiczenia przygotowujące do stworzenia własnego dzieła filmowego. Po całym dniu ciężkiej pracy udaliśmy się na kolację do pobliskiego McDonalda oraz na małe zakupy.

Kolejny dzień okazał się bardzo pracowity, ponieważ przystąpiliśmy do tworzenia własnej animacji. Każda grupa otrzymała temat, na który miała nakręcić film. Okazało się, że kręcenie animacji to bardzo złożony proces. Potrzebny był nam statyw, na którym ustawiliśmy telefon, następnie przy każdej klatce musieliśmy we właściwy sposób zmieniać ułożenie elementów na naszej kartce oraz robić zdjęcia tak, by finalnie wyszedł płynny i przejrzysty film. Na koniec doświadczeni uczniowie nyskiej szkoły zmontowali nasze filmy w całość oraz pomogli dodać ścieżkę dźwiękową. Mimo napiętego planu dnia mieliśmy też czas na integrację i wspólną zabawę, która przyniosła wiele nowych, wspaniałych znajomości. Mamy nadzieję, że takich wyjazdów będzie więcej.

Marysia Łaskarzewska

31.01.2023 r. odbyła się wycieczka do Świdnicy. Udział w naszej wyprawie wzięły trzy klasy (1a, 1b i 2). Celem była fajna zabawa na lodowisku lub zwiedzenie muzeum dawnego kupiennictwa i wieży ratuszowej. O godzinie 9.30 wyruszyliśmy spod szkoły na peron, gdzie chwilę czekaliśmy na pociąg w troszkę mroźniej atmosferze. Jednak nie popsło nam to humoru i z uśmiechem dojechaliśmy do dworca w Świdnicy, skąd od razu ruszyliśmy na lodowisko. Tam rozdzieliliśmy się na dwie grupy. Jedną zwiedzającą, drugą jeżdżącą na łyżwach. Osoby z drugiej grupy aktywnie spędziły dwie godziny na lodowisku pod okiem naszych nauczycielek p. Raguzy i p. Cempy. Niektórzy dopiero uczyli się jeździć, lecz osoby bardziej doświadczone z chęcią im pomagały. Grupa zwiedzająca, pod okiem p. Traczyńskiego, udała się zwiedzić muzeum dawnego kupiennictwa oraz wieżę ratuszową w Świdnicy. Po zwiedzaniu udali się zjeść w galerii, zaś grupa jeżdżąca napełniła brzuchy w pobliskiej restauracji, gdzie mogli spróbować bardzo dobrej pizzy i frytek oraz napić się ciepłej herbatki. Obie grupy spotkały się na peronie, gdzie razem wsiadły do czekającego pociągu. W pociągu towarzyszył nam gwar rozmów i śmiechów. Po dojechaniu do Sobótki rozeszliśmy się do domów. Wycieczka była bardzo fajna i wszystkich zapraszamy do udziału w kolejnych szkolnych wycieczkach.

Julia Lewańska i Wiktoria Szczepańska



Wycieczka na lodowisko, styczeń 2023.



Wycieczka na lodowisko, styczeń 2023.



21 marca 2023 r. uczniowie Powiatowego Zespołu Szkół nr 3 w Sobótce zaprezentowali ofertę edukacyjną naszej szkoły na dniach otwartych szkół podstawowych w Sobótce. Film promujący naukę w naszej szkole (przygotowany przez Aleksa Polakowskiego i Michała Szydłowskiego) cieszył się dużym zainteresowaniem i zaciekawieniem. Uczniowie byli zadowoleni z naszej oferty różnych kół zainteresowań oraz pokazu tanecznego, który zaprezentowała pani Joanna Tenderys i Ewa Jakubowska. Serdecznie dziękujemy za pomoc w jak najlepszym zaprezentowaniu naszej szkoły: Kacprowi Gliszczyńskiemu, Julii Lewańskiej, Wiktorii Szczepańskiej, Piotrkowi Kuriacie, Borysowi Olenderkowi, Alicji Bartosik oraz naszym cudownym nauczycielom, pani Annie Raguzie i panu Tomaszowi Traczyńskiemu.

Julia Lewańska, Wiktorja Szczepańska



Dni otwarte dla szkół podstawowych w Sobótce, marzec 2023.

Mimo że jesteśmy szkołą ponadpodstawową, 1 czerwca to dla nas wciąż ważna data. Z okazji dnia dziecka odbyło się wiele interesujących wydarzeń: turniej szachowy, dwie wycieczki piesze oraz wyjazd na spływ pontonowy.



Turniej szachowy.



Spływ pontonowy w Bardzie.



Wycieczka klasy 2LA.



Spacer i piknik klasy 1LA.

Cały rok szkolny był udany. Widać, że wszystkie klasy są zadowolone z tego roku szkolnego, a szczególnie maturzyści, którzy kończą naszą szkołę ze smutkiem ale mamy nadzieje, że rozpaliliśmy w ich sercach ogień.

Adam Król



Ogólnopolska konferencja dla mlodzięzy promujaca wolontariat, transformacje ekologiczno-cyfrowa, spolecznostwo obywatelskie i zdrowie psychiczne, kwiecień 2023.

Wiosną 2023 r. kilkunastoosobowa grupa uczniów, pod opieką p. Anny Raguzy, udała się do Warszawy na Ogólnopolską konferencję dla młodzieży promującą wolontariat, transformację ekologiczno-cyfrową, społeczeństwo obywatelskie i zdrowie psychiczne. Uczestniczyliśmy w kilku szkoleniach, zwiedziliśmy kancelarię prezesa rady ministrów i zdążyliśmy jeszcze na krótki spacer po Warszawie.



Spotkanie Pracownikow, Dyrekcji oraz Starosty Powiatu Wroclawskiego, pana Romana Potockiego, i pani Agnieszki Koszytlo-Palys, Dyrektora Wydzialu Edukacji, Kultury i Sportu w Starostwie Powiatowym we Wroclawiu.

W dniach 5-7 czerwca uczniowie klas pierwszych, drugiej i trzeciej spędzili cudowny czas w Krakowie i okolicach, pod opieką Anny Raguzy i Janusza Cabana.



Wycieczka do Krakowa, czerwiec 2023.



Wycieczka do Krakowa, czerwiec 2023.



Zaraz na początku roku szkolnego, tradycyjnie już, powitaliśmy jesień w Masywie Ślęży. Proste wejście czerwonym szlakiem, szybkie spojrzenie na Równinę Wrocławską z wierzchołki oraz powrót przez Wieżycę do schroniska dolnego przyspieszyły nieco nasze oddechy. Nie przeszkodził nam lekki deszczyk w rozpaleniu ogniska. Wkrótce zaskwierczały kiełbaski. Rozpoczęliśmy nowy rok szkolny i nowy sezon turystyczno-krajoznawczych wypraw.

„Nieśmiertelnik, złoty październik” oczarował nas swym powabem i porwał w majestatyczne zakątki Zachodnich Karkonoszy. Z niezwykłą zawziętością przedeptaliśmy 14 km górskiego szlaku od wyciągu na Szrenicę, przez Twarożnik, Śnieżne Kotły i Halę pod Łabskim Szczytem do Szklarskiej Poręby. Karkonoski Park Narodowy to również Światowy Rezerwat Biosfery, jeden z dziesięciu w Polsce oraz jeden z dwustu na Ziemi.

Przełom listopada i grudnia upłynął nam pod hasłem „Poznaj Polskę” (nawet zimą ;)) – ministerialny program krajoznawczy umożliwił 80 uczniom naszego liceum i technikum odwiedzenie stolicy. Mimo bardzo krótkiego i napiętego terminu realizacji udało się zarezerwować i zrealizować wszystkie punkty zaprojektowanej trzydniowej trasy zwiedzania – równoległe dla dwóch autokarów: Muzeum Powstania Warszawskiego, Powązki, Polin, Stare Miasto z Zamkiem Królewskim, Bibliotekę Uniwersytecką, Centrum Nauki Kopernik, Łazienki, Pałac Kultury oraz przejażdżkę warszawskim metrem :D

Przedłużająca się zima i zalegająca w górach pokrywa śnieżna skutecznie powstrzymała nas przed wczesnowiosennym wypadem w góry. Dopiero pierwszy dzień wiosny umożliwił nam krótki rekonesans w najbliższe okolice Ślęży i pieczenie kiełbaski na ogniu. Przyszedł w końcu też czas na popandemiczną wyprawę tegorocznych maturzystów w czeskie Góry Stołowe do tajemniczego Adrspachu i Skalnego Miasta.

Czerwiec zakończy krajoznawcze podboje bardzo silnym, potrójnym akordem. Zaplanowany jest jednodniowy spływ pontonowy klas 1B i 1T przełomem Nysy Kłodzkiej przez Góry Bardzkie. Klasa 1A jedzie do Ojcowskiego PN, Krakowa, Wieliczki i Oświęcimia. Nie mogło się to odbyć bez wizyty w teatrze – Pani Wychowawczyni, polonistka – dobrze o to zadbała. Klasa 3A – z niewielką pomocą przyjaciół oraz wychowawcy piszącego te słowa – wyruszy na sześciodniowe wojaże po Wybrzeżu Słowińskim i Gdańskim. Zwiedzimy jak należy Trójmiasto z Westerplatte, odwiedzimy wydmy w Łebie, Hel, Rozewie, Półwysep Szperk w Rewie oraz zamek krzyżacki w Malborku.

„Znasz li ten kraj?”... – nie zwlekaj!

Janusz Caban

