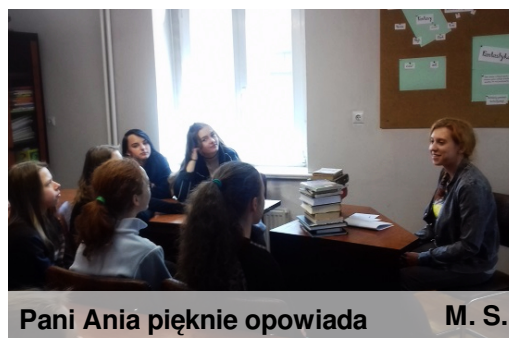


**"W sercu wielkiego miasta", L. Lewin**

*W sercu wielkiego miasta, w półmroku  
podwórza,  
Twoja postać z okiennej ramy się wynurza  
I radosnym wspomnieniem jaśnieje z  
daleka,  
Przyciąga moje oczy i ptaki urzeka,  
Gwarliwie buszuje w podwórzowym  
świecie.  
Ledwie stanęłaś w oknie - wnet na  
parapecie  
Trzepotliwy niepokój, wesole gruchanie,  
Migają białe skrzydła na ciemnym ekranie.  
(...)  
A ja w twych oczach wtedy wyczuwałem  
głębię  
Miłości macierzyńskiej - i dobroć anioła  
Biła na mnie z twojego promiennego czoła.*

## **Fantastyczne warsztaty o fantastyce w Miejskiej Bibliotece Publicznej**

Fantastyka i jej odmiany są coraz bardziej popularne. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak wiele odmian tej literatury funkcjonuje. Dopiero wizyta w Filii nr 5 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach, uświadomiła nam tę mnogość i różnorodność. Pani Anna Osińska, podczas warsztatów czytelniczych dotyczących właśnie fantasty, w bardzo atrakcyjny sposób przekazywała nam swoją ogromną wiedzę. Próbowaliśmy zidentyfikować i scharakteryzować bohaterów, poznawaliśmy cechy, tytuły, a na koniec sami tworzyliśmy krótkie fantastyczne teksty. Zajęcia były... a jakże - fantastyczne. Dziękujemy serdecznie za cudnie i kreatywnie spędzony czas, a także za piękny podarunek w postaci książek do naszej biblioteki. Kilkanaście nowych tytułów wzbogaciło nasz księgozbiór. Już można je wypożyczać i przenosić się w krainę wyobraźni. Ponieważ w warsztatach nie mogli uczestniczyć wszyscy, którzy chcieli, pani Ania, która jest także absolwentką naszego gimnazjum, zgodziła się udzielić nam wywiadu i jeszcze raz podzielić się swoją wiedzą na temat literatury fantasty. Zapraszamy do lektury. Nikola Kampczyk kl. 1b



## KONFLIKT POKOLEŃ? CZASAMI NAPRAWDĘ WARTO ODPUŚCIĆ.

Mama – najpiękniejsze słowo świata. Tak brzmią słowa piosenki. Czy zastanawiamy się czasem, ile ta osoba znaczy w naszym życiu? Relacja matki z dzieckiem powinna być jedną z najtrwalszych, jakie nawiązujemy w życiu. W końcu przez 9 miesięcy mama nosiła nas pod sercem. Prawda jest jednak taka, że od czasu naszych narodzin coraz bardziej się od siebie oddalamy. Mama wraca do pracy, my z wiekiem zaczynamy myśleć coraz bardziej samodzielnie, a nasze spojrzenie na świat coraz bardziej odbiega od poglądów rodziców. Jest to całkowicie naturalne. Taka jest ludzka natura. Gdybyśmy nie mieli pomysłów na siebie, nigdy w pełni nie poznalibyśmy świata. Im jesteśmy starsi, tym więcej sprzecznych zdań na dane tematy pojawia się między nami a rodzicami. Zaczyna się od próśb o wyjście „na dwór”, gdy mama np. uważa, że pogoda jest zbyt brzydka. Z czasem pojawiają się błagania o możliwość późniejszego powrotu z imprezy. W końcu sprzeczamy się o wybór szkoły, studiów, kariery i kwestie dotyczące wychowania dzieci. Konflikt trwa przez całe życie, ale zawsze stawką jest nasze dobro a impulsem rodzicielska miłość.

Wszak od dnia naszych narodzin mama dba o nasze zdrowie i bezpieczeństwo. My często nie zauważamy tych starań. Uważamy, że jesteśmy już samodzielni, dorośli i dopiero, gdy jest za późno, dostrzegamy czasami zgubne, konsekwencje naszych decyzji. Mama dostrzega je już oczyma wyobraźni, zanim je podejmiemy, dlatego stara się nas przestrzec. Zaczynają się sprzeczki, czasami kłótnie. Jeśli w rodzinie jest miłość i zrozumienie, zawsze można dojść do porozumienia.

Wielu ludzi nie docenia obecności mamy i wsparcia, które daje. Narzekamy, że „mama każe się bez przerwy uczyć, wracać za wcześnie do domu. Nie podoba nam się, że rodzice ustalają zasady dotyczące codzienności. Jednym słowem widzimy samo zło, tam, gdzie go nie ma. Często skutkuje to coraz większym brakiem szacunku wobec tych najbliższych nam osób, a to zawsze niekorzystnie wpływa na atmosferę w domu, która staje się coraz gorsza. Słowem, tworzy się spirala negatywnych emocji, którą coraz trudniej rozplątać.

Zanim więc kolejny raz wyszczerzymy w złości zęby w stronę mamy lub taty albo wykrzyczymy, że oni nas w ogóle nie rozumieją,



Czasami warto odpuścić.

polityka.pl

zastanówmy się nad tym, że niektórzy ze swoimi problemami muszą radzić sobie zupełnie sami. Wracają ze szkoły i siadają za pustym stołem, nie mają komu opowiedzieć o swoich radościach i problemach, podzielić się obawami. Mieszkają w domu dziecka lub z krewnymi, ale nie mogą doświadczyć tego, co najważniejsze - matczynej miłości. Zanim więc po raz kolejny pokłócimy się o jakąś błahostkę, zastanówmy się, ile samotni ludzie daliby, by móc być na naszym miejscu..

Cieszymy się tym, że 26 maja możemy podarować naszym mamom różę lub czekoladki i spędzić z nimi dzień, bo wiele osób nie ma takiej możliwości.

I chociaż na co dzień zatracamy się w swoich obowiązkach i rozrywkach, czasami, a szczególnie w Dniu Matki, znajźmy chwilę, by rozbudować tę najważniejszą w życiu relację.

Przepróśmy, podziękujmy, porozmawiajmy i doceniśmy chwilę. Wiele rzeczy we współczesnym świecie możemy kupić. Matki – nie.

Justyna Kost i Dawid Roik kl. 2a



## Bieganie - sposób na piękną sylwetkę i bycie szczęśliwym

Bardzo długo oczekiwana – nareszcie jest, przysłała choć nie spieszyło jej się wcale - Wiosna, bo o niej mowa, zagościła u nas na dobre. Wreszcie możemy zrzucić zimowe kurtki i ciężkie buty. Jest coraz cieplej. Wychodzimy na spacer. Niebawem otwarte zostaną odkryte miejskie baseny. No właśnie! Co wtedy. Niejedna z nas przerazi się własną figurą. Warto zadbać o to sporo wcześniej. Dlatego wiosną fitness kluby, siłownie zyskują więcej klientów, a właściwie klientek. Oczywiście jak najbardziej chwalebne postępowanie. Karnety do tych instytucji jednak „odrobinę” kosztują. Może warto skorzystać z tańszej i przyjemniejszej perspektywy. Jakiej? Jazda na rowerze na przykład. Świeże powietrze, obcowanie z przyrodą a przy okazji gubienie zbędnych kalorii. Same korzyści. Inna perspektywa? Bieganie. Jeszcze tańsza opcja. Wystarczą dobre chęci i wygodne buty. O korzyści płynące z tej, jakże prostej, formy aktywności fizycznej, zapytaliśmy ekspertkę, zwyciężczynię mnóstwa maratonów, naszą nauczycielkę wychowania fizycznego – panią Dorotę Wyleciał. Oto, co nam powiedziała. „Odpowiedzi na pytanie, dlaczego warto biegać, jest tak wiele, jak wiele jest osób, które zadają sobie to pytanie. Istnieje wiele obiektywnych



Ogromna satysfakcja

D. Wyleciał

forma ruchu dla zdrowia. Daje najlepsze rezultaty i niewiele kosztuje. Dzięki joggingowi zmniejszamy ryzyko chorób układu krążenia, chudniemy, modelujemy sylwetkę, poprawiamy pracę mózgu, pozwalamy mu pracować na najwyższych obrotach, czyli stajemy się inteligentniejsi. Poprawiamy także wygląd naszej skóry. Bieganie działa bowiem, jak najlepszej klasy i najdroższy kosmetyk. Udowodniono naukowo, że skóra biegacza jest młodsza niż pozostała część jego ciała. Dzieje się tak za sprawą lepszego ukrwienia.. W ciągu godziny biegania jesteśmy w stanie spalić ok. 900 kalorii. Bieganie wzmacnia układ nerwowy. W trakcie biegu w naszym organizmie wytwarzają się endorfiny – hormony szczęścia. Działają przeciwbólowo i sprawiają, że stajemy się spokojniejsi i szczęśliwsi. To właśnie dlatego wiele milionów ludzi na całym świecie jest uzależnionych od biegania. To bardzo dobre uzależnienie i mogę spokojnie do niego namawiać. Niektórzy z Waszych kolegów, jak np. Olaf Głuszek z kl. 3b już się uzależnili. Olaf jest Mistrzem Katowic Lekkoatletycznych Mistrzostw Katowic Szkół Gimnazjalnych oraz zwycięzcą jednej z edycji biegów przełajowych na Zadolu. Brał też udział w biegach długodystansowych w których osiągał znakomite wyniki. Biercie przykład z kolegi. Więc?..... Do biegu! Gotowi! Start! Przekonacie się, że warto!”

Nikola Kampczyk



## LOW FANTASY, HIGH FANTASY, URBAN. O tych i innych gatunkach literatury opowiada pani Anna Osińska z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach

### **Jak odróżnić literaturę fantasy od literatury science fiction i od horroru?**

Fantastyką nazywamy zbiór utworów, w których opisane są postaci, zdarzenia czy przedmioty niespotykane w zwyczajnej codzienności. Fantastyka przełamuje prawa świata przedstawionego, prezentując nam rzeczywistość zupełnie niepodobną do tej, którą znamy. Wszystkie te jednorożce (czasem złe!), smoki, hobbity, statki kosmiczne czy sędziwi czarodzieje stanowią niepodważalny dowód, że nie jest to już Kansas, a kraina, gdzie rządzi Zła Czarownica z Zachodu (mowa tutaj oczywiście o Czarnoksiężniku z Krainy Oz L. Franka Bauma).

Fantastyka dzieli na trzy odłamy: fantasy, science-fiction oraz horror. Najłatwiej zdefiniować ten ostatni. Najistotniejszym zadaniem horroru jest wzbudzenie silnych emocji u czytelnika (odbiorcy), głównie niepokoju oraz strachu. Źródła horroru sięgają powieści gotyckich i od tego czasu niewiele się zmieniło, bo dalej królują w nich duchy, wampiry, stare cmentarze i zamczyska pełne mdlejących panien. Początków fantasy należy upatrywać się już w starożytności: w wielkich epopiejach o herosach, straszliwych smokach i niesamowitych światach. Fantasy czerpie garściami z mitologii, baśni, legend czy podań ludowych. Główny bohater ma zazwyczaj do spełnienia misję, której ostatecznym celem jest ocalenie świata – również w baśniach mamy walkę dobra ze złem, jednak w przeciwieństwie do baśni, bohater przechodzi także wewnętrzną przemianę: wędrowka uczy go, jak być lepszym człowiekiem.

Towarzyszą mu pomocnicy, bez których nie osiągnąłby celu: jest to niejako metaforą życia społecznego: pokazuje, że życie w społeczeństwie jest o wiele bardziej wartościowe od wycofania się i izolacji.

Science-fiction z kolei wszelkie wątki baśniowe (smoki, jednorożce itd.) zastępuje nauką i techniką. Skupia się na podróżach kosmicznych, obcych planetach oraz zaawansowanych wynalazkach. Fantastyka naukowa jest najmłodszym podgatunkiem, jej właściwy początek przypada dopiero na lata 60. XX wieku. W ciekawy sposób scharakteryzował science-fiction oraz fantasy Arthur C. Clarke (twórca *Odysei Kosmicznej*). Stwierdził, że fantastyka naukowa jest tym, co nie może się wydarzyć – na szczęście, a fantasy tym, co nie może się wydarzyć – niestety.



Czarnoksiężnik z krainy Oz

google

### **Na spotkaniu z panią dowiedzieliśmy się o istnieniu podgatunków fantasy. Mogłaby je pani wymienić i krótko scharakteryzować?**

Podgatunków science-fiction i fantasy jest tyle, ilu zajmuje się nimi badacze. Wśród tych najpopularniejszych należy wymienić (w przypadku fantasy): high, heroic, dark, low, a za Andrzejem Sapkowskim warto jeszcze wspomnieć o takich podgatunkach jak: elfy w central parku (urban fantasy), jednorożce w ogrodzie oraz krewni i znajomi królika. High fantasy skupia się na światach w całości lub częściowo wymyślonych przez autora, pełnych magii, fantastycznych postaci i nadprzyrodzonych zjawisk (*Hobbit* / J.R.R. Tolkien, *Świat Dysku* / Terry Pratchett). Heroic fantasy opiewa herosów, których jedynym celem życia jest walka ze złem (*Conan* / Robert E. Howard). Dark fantasy skłania się w stronę horroru: mroczna fabuła, mroczne postaci, duchy, zombie, nieumarli i wampiry (*Mroczna Wieża* / S. King). W low fantasy występuje śladową ilość elementów nadprzyrodzonych, a bohaterowie są zazwyczaj zwykłymi ludźmi (*Pieśń lodu i ognia* / G.R.R. Martin). W przypadku urban fantasy (elfy w central parku): akcja rozgrywa się w mieście (jeśli na wsi, będziemy mieć Rural fantasy), a elementy magii i techniki mieszają się ze sobą (*Amerykańscy bogowie* / Neil Gaiman). *Jednorożce w ogrodzie* można scharakteryzować, jako coś pomiędzy *high a low fantasy* (termin nawiązuje do opowiadania Jamesa Thurbera, w którym zupełnie przeciętny bohater dostrzega rankiem w ogrodzie jednorożca zjadającego mu kwiatki).



Są to utwory, gdzie fantastyczne rzeczy pojawiają się nagle w zwykłym, codziennym życiu (*Harry Potter* / J.K. Rowling). *Krewni i znajomi królika* to po prostu opowieści o zwierzątkach, które myślą i działają jak ludzie (*Księga dżungli* / R. Kipling). Science-fiction najłatwiej podzielić na: *hard*, *soft*, *space opera*, *fantastykę socjologiczną*, *cyberpunk*, *steampunk*, *historię alternatywną* i *postapokalipsę*. W pozycjach *hard fantasy* łatwo dostrzec silny nacisk na technikę, jesteśmy wprost przytłoczeni szczegółami technicznymi (*Solaris* / S. Lem), odwrotnie ma się rzecz w przypadku *low fantasy*: tutaj postęp techniczny jest nieistotny, lub całkowicie nieobecny (*Diuna* / F. Herbert). *Space opera* skupia się na romantycznych przygodach, kosmicznych bitwach i podróżach międzygwiazdnych (idealny przykład: *Star Wars* / G. Lucas). *Fantastyka socjologiczna* przedstawia mechanizmy działania społeczeństw, a jej głównym tematem są futurystyczne systemy totalitarne (*Folwark zwierzęcy* / G. Orwell). *Cyberpunk* to negatywne konsekwencje funkcjonowania ludzi w otoczeniu maszyn (*Trylogia ciągu* / W. Gibson), a *steampunk* (gdzie słowo *steam* oznacza parę), nawiązuje stylistyką do epoki wiktoriańskiej: epoki pary i maszyn parowych (*Ruchomy Zamek Hauru* / D.W. Jones). Akcja kolejnego podgatunku: *historii alternatywnej*, dzieje się w świecie, gdzie historia potoczyła się inaczej niż w rzeczywistości (*Człowiek z Wysokiego Zamku* / P. Dick), a *postapokalipsa* prezentuje nam wydarzenia dziejące się bezpośrednio po kataklizmie (*Komórka* / S. King).

**Pracuje pani w Filii nr 5 Miejskiej Biblioteki Publicznej. Jest to filia dla dzieci i młodzieży. Po jaką literaturę młodzież sięga najczęściej?**

To właśnie fantastyka cieszy się największym zainteresowaniem wśród młodych czytelników, co jednak często jest spowodowane brakiem innego wyboru. Rynek wydawniczy jest zalewany seriami z gatunku szeroko pojętej fantastyki i naprawdę trudno znaleźć coś, co tą fantastyką nie jest. W kwestii podgatunków, sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. Wszystkie te serie: *Percy Jackson*, *Harry Potter*, *Zły jednorożec*, *Artemis Fowl*... nie są to czyste *high fantasy*, trudno też określić je mianem *low fantasy*, czy *urban*. Może Andrzej Sapkowski miał rację w swoim podziale i najlepiej byłoby wrzucić je do jednego worka razem ze zjadającymi ogrodowe kwiatki jednorożcami.

**Który tytuł z gatunku fantasy poleciliby Pani gimnazjalistom?**

Gdy byłem młodsza od Was (uznajmy tylko, że było to dość dawno temu), wydarzyły się dwie rzeczy.



W księgarniach zaczęły pojawiać się książki pani J.K. Rowling, a na ekrany kin wchodziły kolejne ekranizacje *Władcy Pierścieni* w reżyserii Petera Jacksona, które na nowo rozbudziły falę zamilowania do tolkienowskiej trylogii. Nie wiem czy ktokolwiek opowiadał Wam, co się wtedy działo: ludzie nocami czekali w kolejkach pod księgarnią, żeby z samego rana kupić kolejny tom z cyklu o *Harrym Potterze*, w bibliotekach nie dało się dostać żadnego tomu *Władcy Pierścieni*, a kina były wypchane po brzegi. Niestety nie wiem, jak odbiło się to na poziomie czytelnictwa, ale mogę podejrzewać, że odrobinę poszybował w górę. Choćby dzięki mnie. Wcześniej nie byłam zbyt aktywną czytelniczką (jeśli otworzyłam lekturę, już był sukces), ale gdy tylko dopadłam całą trylogię Tolkiena, pochłonęłam ją w tydzień. Wiecie jak wyglądają pojedyncze tomy, prawda? To naprawdę solidne tomiszczą, a ja siedziałam od rana do nocy, żeby tylko dowiedzieć się, co będzie dalej. Odpowiadając więc na wasze pytanie: w pierwszym szeregu poleciłabym właśnie te dwie pozycje: serię o *Harrym Potterze* i trylogię *Władcy Pierścieni*. Wiele lat później moje serce skradły powieści Rick Riordana (*Percy Jackson*), Eoina Colfera (*Artemis Fowl*) oraz Terry'ego Pratchetta (*Świat Dysku*). Polecam wam również cykl o *Wiedźminie* Andrzeja Sapkowskiego i *Mroczną Wieżę* Stephen Kinga. (być może są to pozycje dla dorosłych, ale zawsze byłam zdania, że każdy czytelnik sam powinien wiedzieć, kiedy jest gotowy na *rozumienie* dorosłej literatury. Ja w wieku dwunastu lat, gdy zabrałam się za książki Stephen Kinga, nie byłam na nie gotowa. ) Z naszego podwórka poleciłabym jeszcze: *Dożywocie* oraz *Siłę niższą* Marty Kisiel.

**Czy jest taka książka, do której wraca pani nieustannie. Jeśli tak, to proszę zdradzić nam jej autora i tytuł.**

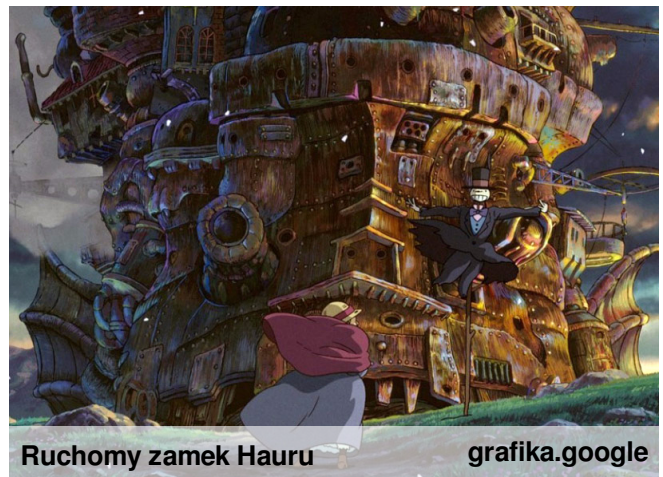
Tu was zaskoczę (mam nadzieję), bo książką, do której najczęściej lubię wracać, jest Ruchomy zamek Hauru Dianny Wynne Jones. Tytuł może być znajomy dla tych, którzy oglądali cokolwiek ze Studia Ghibli, ale choć anime jest przepiękne (jak wszystko tego studia), to jednak moim skromnym zdaniem książka jest o niebo lepsza. Opowiada historię młodej dziewczyny, kapeluszniczki, którą zła Wiedźma z Pustkowie zamienia w staruszkę. Główna bohaterka wyrusza na poszukiwanie Ruchomego Zamku i rządzącego nim Czarnoksiężnika, żeby ten zdjął z niej klątwę. Jest to ciepła i niezwykle optymistyczna opowieść, mówiąca o tym, jak niewiele trzeba, by zmienić coś w swoim życiu.

**Ile przeciętnie książek czyta pani w ciągu miesiąca?**

Już na studiach usłyszałam, że prawdziwy czytelnik winien przeczytać jedną książkę tygodniowo. Nie jest to wielki wyczyn: zakładając, że poświęcimy na czytanie godzinę dziennie, da nam to średnio 50 stron, czyli spokojnie zdążymy w tygodniu pochłonąć 350-stronicową książkę. W tym tempie w ciągu roku można przeczytać 52 książki! I do tego wspaniałego osiągnięcia gorąco bym was zachęcała. Również ten sam wykładowca stwierdził, że dla bibliotekarza przeczytanie 52 książek rocznie to trochę wstyd i najlepiej byłoby podwoić tę liczbę. Niestety, pracując do wieczora (a wbrew powszechnemu przekonaniu, bibliotekarz nie ma czasu w pracy czytać książek), ciężko jest osiągnąć taki wynik, dlatego uczyszam swoje sumienie, plasując się gdzieś pośrodku.

**Co najbardziej lubi pani w swojej pracy?**

Najistotniejsza wydaje się być możliwość rozmowy z ludźmi, u których widać pasję czytania, którzy nie wyobrażają sobie dnia bez zajrzenia do książki i przeczytania choćby kilku stron. Sama praca z książką jako towarem również stanowi miłą część dnia: układanie ich na półce, oklejanie nowości, sprawdzanie czy nie są uszkodzone (wiem, że może nudnie to brzmi, ale na pewno człowiek się wycisza, zwłaszcza, gdy mało sympatyczny czytelnik – bo i tacy się zdarzają – go zdenerwuje). Niezwykle istotna jest także praca w odpowiedniej atmosferze i z odpowiednimi ludźmi (a trzeba wiedzieć, że nie każdy bibliotekarz to uprzejmy mól książkowy). Ja trafiłam do wspaniałego zespołu i tego głównie życzę Wam w przyszłej pracy: ludzi, z którymi praca stanie się przyjemnością.



Ruchomy zamek Hauru

grafika.google

**Ostatnio wiele się mówi na temat tego, że dzieci i młodzież nie czytają. Jakie jest Pani zdanie na ten temat. Czy faktycznie jest z nami tak źle?**

Wszyscy nie czytają. Ostatnie wyniki czytelnictwa są wprost zatrważające, w minionym roku aż 63% osób w Polsce nie przeczytało ani jednej książki! Ale dzieci i młodzież nie wypadają wcale tak źle na tle całej reszty. Często widzę rodziców, którzy już od małego próbują wyrobić u swoich dzieci nawyk czytania i odwiedzania biblioteki. Myślę, że zaowocuje to tym, że te same dzieci wrócą później do biblioteki same, z własnej woli, dalej traktując czytanie jako dobry sposób na spędzenie wolnego czasu. Co prawda wiele dzieci przychodzi wyłącznie po lektury (najgorzej kiedy po lektury przychodzą rodzice, bo dziecko jest tak zajęte, że nie ma czasu wpaść do biblioteki), ale na szczęście są jeszcze wśród Was Czytelnicy, którym czytanie sprawia przyjemność.

**Wiemy, że chodziła pani kiedyś do naszego gimnazjum. Jak Pani wspomina tamte czasy? Co wspomina pani najmilej?**

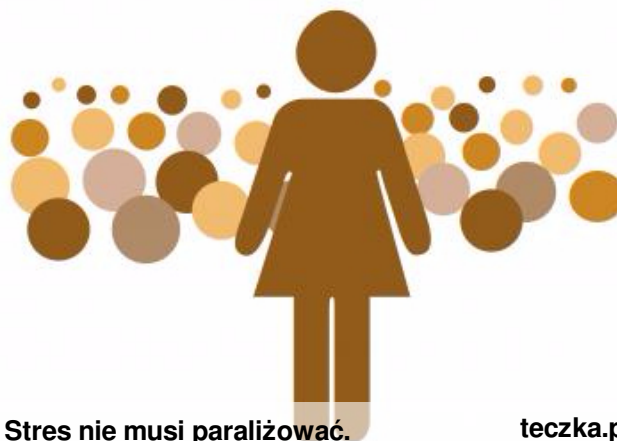
Mile wspominam nauczycieli. Pamiętam, jak Pani Stolarska (moja wychowawczyni i nauczycielka języka polskiego) podniosła mi ocenę za wystąpienie na temat Władcy Palownika, albo jak razem z Panią Siodłak uczyliśmy się śpiewać *Cichą noc* po niemiecku (pamiętam też, że potrafiła fantastycznie naśladować ćwierkanie ptaków!). Niestety minęło tyle czasu, że zostały mi tylko fragmenty wspomnień: jedno lepsze, inne gorsze (bo człowiek to taka zwichrowana istota, co pamięta głównie złe rzeczy). Chyba każdy wspomina swoje poprzednie szkoły z mieszaniną nostalgii i ulgi, że nie musi już do nich wracać :) Bardzo się cieszę, że mogłam przeprowadzić zajęcia w tak miłym gronie i liczę na to, że spotkamy się w kolejnym roku!

Nikola Kampczyk



## Nie bójmy się publiki! Czyli, czy stres przed wystąpieniem publicznym paraliżuje młodzież?

Zarówno trakcie edukacji szkolnej, jak i w życiu dorosłym, w pracy, nieuniknione są różnego rodzaju występy publiczne. Prezentacje, przedstawienia czy przemówienia pojawiają się w programach nauczania różnych przedmiotów na wszystkich etapach naszej nauki. Jednak czy z czasem nie robią się one coraz trudniejsze w wykonaniu? Nie mówię teraz o narastającej ilości materiału i wyższych wymaganiach nauczycieli, z którymi spotykamy się w szkołach, a stres związany z występem publicznym. Jakiś czas temu kanadyjscy naukowcy przeprowadzili eksperyment. Przeprowadzono ankietę dotyczącą lęków współczesnych ludzi. Co ciekawe, więcej osób zadeklarowało, że bardziej boją się przemawiania przed dużą ilością ludzi niż śmierci czy pajaków. Cóż sprawia, że dzieci, wesołe przedszkolaki, które koniecznie chcą być w centrum uwagi, wykształcają w sobie z czasem tak wielką fobię? Myślę, że śmiało możemy o to obwinąć nasz system nauczania, a także mentalności. Żyjemy w atmosferze ciągłego oceniania. Boimy się opinii innych, tego co znajomi, nauczyciele czy obcy o nas pomyślą. Ma to katastrofalne skutki w rozwoju naszej psychiki. Część młodzieży dorasta w ciągłym lęku przed oceną innych. Decydują się oddalić od społeczności, by ograniczyć kontakt z innymi i nie ryzykować negatywnych opinii. Zakompleksieni i samotni, boją się otworzyć na ludzi. Takie podejście wywołuje wiele problemów, początkowo niewielkich, lecz stopniowo narastających. Niechęć przed udziałem w szkolnym przedstawieniu, strach przed odpowiedzią, recytacją na forum klasy czy wygłoszeniem przemówienia może doprowadzić do obniżenia oceny z danego przedmiotu. W ekstremalnych przypadkach człowiek może być tak zastraszony, że boi się odzywać na lekcjach lub w towarzystwie, co może być brane, z kolei, za lenistwo, nietakt czy oschłość. Jak widać stres



Stres nie musi paraliżować.

teczka.pl

Nawet osoby, które na pierwszy rzut oka wydają się bardzo otwarte, czy wręcz głośne, pod jego wpływem mają problem ze złożeniem prostego zdania czy przekazaniem konkretnej informacji. Jest to poważnym problemem i powstrzymuje wielu młodych ludzi przed rozwojem i czerpaniem przyjemności z życia. Pozostaje nam więc tylko jedna kwestia do rozpatrzenia. Jak mamy walczyć z takim stanem rzeczy? W jaki sposób przywrócić dorastającym ludziom taką odwagę, jaką mają małe dzieci? Część rozwiązań możemy zaczerpnąć z amerykańskiego systemu nauczania. Kładzie on zdecydowanie większy nacisk na umiejętności wystąpień publicznych. Dzieci już od najmłodszych lat są oswajane z występami na forum i mają okazję do wygłaszania swojego zdania. Myślę, że wprowadzenie większej ilości tego rodzaju zajęć do polskiego systemu szkolnictwa mogłoby bardzo pomóc. Dzieciaki trzeba przyzwyczajać do kontaktu z ludźmi już od najmłodszych lat. Co jednak z tymi już uszkodzonymi przez system? Najważniejsze jest, byśmy dostrzegli ich problemy. Każdy pozytywny kontakt, każda, niezbyt natarczywie, wyciągnięta ręka może pomóc zmienić życie tych osób na lepsze.

**Zuzanna Grajner kl. 3a**

## **Pieniądze to nie wszystko. "Rollercoaster" w Chorzowskim Centrum Kultury**

**Rollercoaster** to spektakl muzyczny reżyserii Tomasza Micha i Tomasza Owczarka. Jest to opowieść o aktorze i celebrycie **Cezarym Królu**, który został "Człowiekiem Roku". Sukces zawodowy nie idzie, niestety, w parze ze szczęściem. Po uczczeniu tego wydarzenia Cezary spowodował i uległ wypadkowi komunikacyjnemu po nadużyciu alkoholu, po czym w ciężkim stanie trafił do szpitala. Po odzyskaniu przytomności okazało się, że jest sparaliżowany od pasa w dół. Od tej pory mógł poruszać się tylko na wózku. Za spowodowanie wypadku musiał odbyć karę. Wyjechał w swoje rodzinne strony na wieś i tam miał zajmować się trudną młodzieżą w świetlicy szkolnej. Początki nie były łatwe, ale udało mu się nawiązać z nimi kontakt. Spotkał tam również kolegów ze szkolnych lat, była tam też dziewczyna, z którą był na studniówce. **Rollercoaster** był to bar na wsi w którym odbywały się wieczorami spotkania przy muzyce i tańcu. Czy Cezary poradzi sobie w zupełnie nowej rzeczywistości? Czy ułoży sobie na nowo życie i stanie na własnych nogach? Odpowiedź na to pytanie znajdziecie jeżeli wybierze się do Chorzowskiego Centrum Kultury i obejrzy spektakl muzyczny pod tytułem „Rollercoaster”.



Świetny spektakl

google.pl

Spektakl został wystawiony przez grupę Studio MusicaLOWE Step Tomasza Micha, który jest jej założycielem i liderem.

Mnie, osobiście, spektakl bardzo się podobał. Jest bardzo dobry pod względem zarówno aktorskim jak i muzycznym. Gra aktorów wzbogacona została świetnymi układami tanecznymi i śpiewem. Akcja rozgrywa się w bardzo szybkim, dynamicznym tempie. Publiczność, absolutnie nie ma czasu na nudę. Spektakl ogląda się z ogromnym zainteresowaniem. Ja nie mogłam oderwać wzroku, a gdy aktorzy zeszli ze sceny, bardzo żałowałam, że to już.

Patrycja Pietrzyk kl. 1c

## **Detektywistyczna zabawa światowej klasy!**

Kilka dni przed Świątami Wielkanocnymi (11 kwietnia) mieliśmy przyjemność gościć w naszej szkole "The Bear Educational Theatre". To międzynarodowy zespół prezentujący w szkołach przedstawienia w języku angielskim. My mieliśmy przyjemność obejrzeć spektakl pt. "Murder at Wimbledon".

Przedstawienie było nadzwyczaj zajmujące, pomimo że występowało jedynie trzech aktorów, m.in. z Polski i Francji. Na scenie rozgrywały się wydarzenia związane z otruciem jednej z półfinalistek Wimbledonu - prestiżowego turnieju tenisowego.

Mimo, że tematem przewodnim było morderstwo, pokaz był całkiem zabawny. Dodatkowym walorem jest fakt, że całość jest w języku angielskim, więc widz musi się wysilić, aby zrozumieć fabułę.

Mnie najbardziej podobało się zakończenie. Utwierdziło mnie w przekonaniu, że nie nadaję się na detektywa. Igor Odias kl. 2a





## DLA ZDROWIA

*Pyszna makaronowa sałatka ze słoika*



POMIDORKI  
CHILI  
MOZZARELLA  
TUŃCZYK  
RUKOLA

kwestiasmaku.pl

### SKŁADNIKI

2 PORCJE, PO 511 KCAL

- 75 g suchego makaronu pełnoziarnistego
- 100 g tuńczyka z puszki
- garść rukoli
- 125 g pomidorków koktajlowych lub 4 kawałki suszonych pomidorów z oliwy
- 125 g mini mozzarelli
- 1/2 czerwonej papryczki chili
- 1/4 szklanki czarnych oliwek

### SOS

- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy extra vergine
- świeżo zmielony pieprz
- szczypta suszonego oregano

### PRZYGOTOWANIE

- Przygotować sos: do salaterki wlać sok z cytryny, dodać szczyptę soli i energicznie mieszać trzepaczką różgową aż sól się rozpuści. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, następnie stopniowo dolewać oliwę, ciągle mieszając aż do połączenia się składników w jednolitą emulsję. Doprawić pieprzem, oregano i ewentualnie solą, wymieszać. Sos wlać na dno słoika.
- Dodać makaron - ugotowany w osolonej wodzie odcedzony i przepłukany ciepłą wodą.
- Następnie dodać odcedzonego tuńczyka, rukolę, kulki mozzarelli i pokrojone pomidorki koktajlowe lub posiekane suszone pomidory.
- Posypać pokrojoną papryczką chili bez pestek i pokrojonymi oliwkami. Zakręcić słoik.
- Wymieszać dopiero przed podaniem, delikatnie przekręcając słoikiem, następnie wyłożyć zawartość słoika na talerz

## I PIĘKNEJ SYLWETKI

*Odżywczy koktajl z młodym jęczmieniem*



kwestiasmaku.pl

### SKŁADNIKI

2 PORCJE, PO 255 KCAL

- 1 mango
- 1 banan
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 350 ml soku jabłkowego
- 2 - 4 łyżeczki młodego jęczmienia

### PRZYGOTOWANIE

- Mango obrać, obkroić miąższ od pestki, włożyć do pojemnika stojącego blendera. Dodać obranego i pokrojonego banana, jogurt grecki i sok jabłkowy.
- Wsypać młody jęczmień (od 2 do 4 łyżeczek, zależy czy ma być bardziej czy mniej wyczuwalny). Zmiksować i przelać do szklanek.



Teksty  
pisali:

Justyna  
Kost  
Nikoła  
Kampczyk  
Patrycja  
Pietrzyk  
Zuzanna  
Grajner  
Dawid Roik