



## W numerze:

- Turbolandeskunde
- Powstania śląskie-prezentacja
- Co odbiera życie polskim nastolatkom?- Zaburzenia odżywiania
- Czy warto adoptować pieska ze schroniska?
- Warsztaty "Innowatorium"
- Przebodźcowanie oraz (nie)zdrowe podejście do nauki
- Czy warto adoptować pieska ze schroniska?
- Zdrowy tryb życia
- Wycieczki w naszym liceum
- Wizyta na Uniwersytecie SWPS
- Bezpieczne wakacje

## Redakcja:

Kacper Machniowski  
Wiktoria Hajduk  
Oliwia Łamasz  
Ola Jutkiewicz  
Ała Kosikowska  
Julia Małek  
Karolina Małek  
Kinga Mikołajun  
Maja Leszczyńska  
Natalka Chruściel  
Ola Kawińska  
Oliwia Szumlińska  
Oliwia Tokar  
Roksana Michalak  
Weronika Madejczyk

**„Turbolandeskunde”**

Dnia 22 kwietnia uczniowie klasy III b w składzie: Natalia Chruściel, Roksana Michalak oraz Paweł Lech, wzięli udział w II regionalnym etapie VII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy o Krajach Niemieckojęzycznych – „Turbolandeskunde – Deutschland”, który odbył się we Wrocławiu. W konkursie wzięło udział 11 drużyn z całego regionu. Uczniowie zmierzyli się z ustnymi pytaniami z zakresu podstawowych informacji, geografii, gospodarki, historii, kultury, sportu oraz osobistości Niemiec. Uczestnicy konkursu musieli wykazać się znajomością, a także poprawnością wymowy języka niemieckiego. Po skończonym konkursie każda drużyna otrzymała pamiątkowe dyplomy oraz drobne upominki.

**Roksana Michalak kl. III b**

## VII Ogólnopolski Konkurs **TURBOLANDESKUNDE**

**WĘDRÓWKA PO KRAJACH NIEMIECKIEGO  
OBSZARU JĘZYKOWEGO**

dla uczniów szkół ponadpodstawowych  
organizowany przez Polskie Stowarzyszenie  
Nauczycieli Języka Niemieckiego



**etap szkolny**  
4 marca 2022 r.

**etap regionalny**  
22 kwietnia 2022 r.

**etap ogólnopolski**  
5 czerwca 2022 r.

**PNN**  
Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli  
Języka Niemieckiego



## **POWSTANIA ŚLĄSKIE- prezentacja**

30 maja 2022r. wszystkie klasy liceum miały okazję posłuchać wykładów naszych koleżanek: Oliwii Łamasz, Natalii Chruściel, Amelii Krawczyk oraz Aleksandry Krowiak. Dziewczyny opowiedziały o powstaniach śląskich, plebiscycie na Górnym Śląsku, znaczeniu gospodarczym tego regionu dla II Rzeczypospolitej. Opowiedziały też o trudnych losach powstańców, których w czasie II wojny światowej spotkały nazistowskie represje. Uczniowie mogli utrwalić wiadomości o powstaniach śląskich i dowiedzieć się czegoś nowego. Dla naszej młodzieży było tym ważniejsze, że nasza szkoła nosi imię. Powstańców Śląskich.

Alicja Kosikowska kl.IIIb



## CO ODBIERA ZYCIE POLSKIM NASTOLATKOM? - ZABURZENIA ODZYWIANIA

Co jakiś czas słyszymy o “innovacyjnych” dietach odchudzających - kiedyś całkowite odstawienie słodczy, potem picie wody z cytryną, dieta 1000 kcal, wkrótce detoksy sokowe. Wszystko oczywiście dla biznesu, stworzone przez pseudo-dietetyków - wymyślanie kolejnych trendów mające przynieść zysk dla autorów kolejnych pomysłów.

Mało niestety mówi się o tym, że kolejne diety mające na celu wykluczenie niektórych produktów nie prowadzą do niczego innego niż do niezdrowych relacji z jedzeniem – im bardziej czegoś sobie odmawiamy, tym bardziej potem tego pragniemy. Tak właśnie rodzi się kompulsywne jedzenie u nastolatków i nie tylko.

Pokazywane w Social Mediach wyidealizowane sylwetki wyświetlają się już małym dziewczynkom na stronach głównych. Często przerobione zdjęcia narzucają już od dziecięcych lat pewne odczucia - zazdrość, poczucie beznadziejności - “Dlaczego ja taka nie jestem?”. Kultura diety ma się niestety bardzo dobrze, prowadząc nastolatków za rękę na drogę anoreksji, bulimii oraz ortoreksji.

Problem dotyka coraz większej grupy osób. Najwięcej z nich to oczywiście nastolatki - młode, dojrzewające dziewczyny. Od małego wmawia im się, że muszą wyglądać jak pewien wzorzec - muszą być szczupłe, najlepiej mieć 60 centymetrów w talii i długie, zgrabne nogi. Problem zaczyna się niewinnie – najpierw dziewczyny zaczynają coraz częściej przeglądać się w lustrze, następnie zamiast ważyć się regularnie co jakiś czas, idą w stronę wagi nawet parę razy dziennie. Gorzej, kiedy odkrywają aplikacje przeznaczone do liczenia kalorii. Wyliczają swoje “zapotrzebowanie kaloryczne” - które czasami jest mniejsze niż zapotrzebowanie małego, ledwo mówiącego dziecka. A to wszystko po to, aby wpasować się w pewien kanon.

Zaburzenia odżywiania to nie tylko choroba ciała, ale też duszy i umysłu. Błędne przekonanie na temat sylwetki z czasem staje się dominującą myślą - nie widzimy już jedzenia, tylko widzimy kalorie. Nie widzimy ubrań, tylko widzimy wyznacznik tego, czy jesteśmy wystarczająco szczupłe, czy nie. Nie widzimy już wyjść ze znajomymi do pizzerii, tylko posiłek, którego kaloryczności nie potrafimy oszacować. Zaburzenia odżywiania często całkowicie odcinają nastolatki od życia towarzyskiego, powodują pogorszenie ogólnego samopoczucia, relacji międzyludzkich.

Na szczęście część osób chorych trafia na psychoterapię. Ci, którzy są jednak w gorszym stanie - często trafiają na oddziały szpitalne. W niektórych przypadkach zaburzenia odżywiania prowadzą do śmierci. W naszym społeczeństwie jednak nie uświadamia się ludzi o tym, jak budować zdrową relację z jedzeniem, nie mówi się o tym, jak wygląda prawdziwe ciało - że mamy rozstępy, brzuch nie musi być idealnie płaski. W naszym społeczeństwie łatwiej jest narzucać drugiej osobie to, jak ma wyglądać, ile ma ważyć, co ma jeść albo czego ma nie jeść. W ten właśnie sposób tracimy ludzi i rozsiewamy zaburzenia odżywiania jak epidemię.

Natalia Chruściel kl.IIIb



zaburzenia



## WARSZTATY "INNOWATORIUM"

Uczniowie klas 2a i 2b naszego liceum wzięli udział w warsztatach zorganizowanych przez Fundację Edukacji i Rozwoju "Innowatorium". Podczas warsztatów wykorzystano nowoczesne narzędzie do nauki - CoopAxle jest to projekt, w których poprzez grę symulacyjną kształtowana jest postawa obywatelska wśród uczniów liceów i techników. Gra składała się z całodziennych zajęć w formie warsztatów, podczas których uczniowie planowali i tworzyli pomysły na zmianę i polepszenie życia w Bystrzycy Kłodzkiej. Następnego dnia odbyło się spotkanie z Panią Burmistrz, podczas którego przedstawiano zebrane wcześniej pomysły.

Maja Leszczyńska kl.IIIb



innowatorium

n



warsztaty

n



warsztaty

n



bata

n



warsztaty

n

### *Przebudzowanie oraz (nie)zdrowe podejście do nauki*

Każdy czasami potrzebuje odseparować się od wszystkiego i zatrzymać się w swoim własnym, spokojnym, cichym świecie. Hałas, ostre światło, tłumy ludzi, nadmiar informacji do przyswojenia, wywołują w nas czasem silne uczucie zmęczenia, przytłoczenia czy ból głowy. Można obciążyć winą za to zły sen, pracę, napiętą relację z rodziną czy partnerem, albo najprościej po prostu – gorszy dzień. Jednak warto zgłębić temat, bo może się okazać, że towarzyszy ci przebudzowanie.

Przebudzowanie to psychofizyczne przeciążenie, które spowodowane jest nadmierną ilością bodźców, które nasz organizm musi odebrać.

Wydawałoby się, że przebudzowanie jest czymś, z czym nie jesteśmy w stanie sobie poradzić.

Nadmiar bodźców? W jaki sposób je zredukować? Żyjemy w rzeczywistości, w której hałas, tłum i sztuczne oświetlenie, to coś całkowicie naturalnego. Dodatkowo social-media to potężne źródło niepotrzebnej wiedzy, na którą, niestety, wielu z nas nie pozostaje obojętnych. Jednak teraz dam ci kilka wskazówek, dzięki którym być może nareszcie uda ci się wyciszyć i odpocząć.

Wyłącz internet i odłóż smartfon. Postaraj się wczuć w środowisko, jakie cię bezpośrednio otacza.

Nie dokładaj sobie wiadomości ze świata zewnętrznego, które nawet nie są dla ciebie istotne i niezbędne. W twojej głowie i tak już dzieje się dużo za dużo!

Spróbuj medytacji i jogi. Odpowiednio przeprowadzona medytacja pozwala na niesamowite wyciszenie i pozбиieranie rozbieganych myśli. Rozciąganie dodatkowo pomoże rozluźnić mięśnie, a twoje ciało na pewno będzie ci za to wdzięczne!

Nie zapomnij o aktywności fizycznej. Wysiłek fizyczny jest oczywiście świetnym sposobem na złagodzenie dokuczającego nam stresu. Wybierz więc aktywność, która sprawia ci przyjemność i pozwól sobie chociaż na pół godziny ćwiczeń. Ponadto warto połączyć ćwiczenia z przebywaniem na świeżym powietrzu.

Zadbaj o sen. Daj swojemu organizmowi odpowiednie warunki na wytworzenie melatoniny, aby sen był efektywny. W wieczornych godzinach przygaś światła, wywietrz mieszkanie i powstrzymaj się od korzystania z telefonu czy komputera przynajmniej pół godziny przed snem. Ważne jest również, aby nie spożywać kofeiny oraz aby kolacja należała raczej do lekkich posiłków. Pamiętaj, żeby podczas zasypiania w pomieszczeniu panowała ciemność oraz cisza. Warto jest również wstawiać codziennie o podobnych porach.

Jeśli czujesz, że w twojej głowie błąka się mnóstwo myśli, których nie możesz nigdzie sensownie dopasować, wyrzuć je na kartkę! Zapisywanie swoich myśli, uczuć i emocji jest bardzo pomocne, pozwala na poukładanie myśli i skupienie się tylko na tym, co ważne. Dodatkowo przydatne może się okazać sporządzanie list. Może to być lista rzeczy do zrobienia danego dnia, celów na cały miesiąc czy rok. Takie spisy spraw do załatwienia wprowadzają do życia porządek.

Chwila relaksu nigdy nie zaszkodzi! Zrób to, co jest dla ciebie przyjemne i pomoże ci się odprężyć. Bardzo istotne jest, aby dbać o swoje samopoczucie i własny komfort. Zrób coś, co lubisz i co sprawia ci dużą przyjemność, ale nie narazi cię na dodatkową porcję przeszkadzających bodźców, których twój organizm może już nie być w stanie przyjąć. Domowe spa, dobra książka i herbata to superopcje. Ważne, aby znaleźć zajęcie, które będzie relaksować i wyciszać.

To było kilka rad. Mam nadzieję, że któraś z nich jakkolwiek ci pomoże. Przebudzowanie jest problemem, którego bardzo trudno uniknąć, zwłaszcza w trakcie edukacji. Nauka oczywiście jest bardzo istotna, a wykształcenie otwiera nam wiele ścieżek na przyszłość. Trzeba jednak pamiętać, że jest to czas bardzo trudny, bo jesteśmy obciążeni niesamowitą ilością informacji z wielu dziedzin. Czasami więc warto odpuścić kolejną godzinę wieczornej nauki dla na przykład dodatkowej godziny snu. Wielu z nas, uczniów, niestety stawia swoje oceny i ogólne wyniki w szkole ponad swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Bo jak to nie wkuwać cały wieczór do sprawdzianu z historii?



Przecież muszę dostać świetną ocenę. Dlaczego? Skąd takie podejście? Wyjaśnień jest kilka. Zbyt duże oczekiwania rodziców to coś, o czym wiadomo od dawien dawna. W końcu każdy chciałby, aby jego dziecko co roku przynosiło świadectwo z czerwonym paskiem i nagrody z konkursów, następnie zdało maturę ze świetnym wynikiem, a później ukończyło studia - najlepiej prawo albo medycynę. Z czego to wynika? Prawdopodobnie z mylnego przekonania, że bez wykształcenia nie można nic osiągnąć, lub niespełnionych marzeń samego rodzica, który teraz chce, aby jego pociecha zrealizowała te marzenia za niego. Nieważne jaka jest faktyczna przyczyna, bo w każdej sytuacji narzucanie dziecku ogromnej ilości obowiązków szkolnych jest złe. Ważne jest, aby to uczeń sam postawił sobie cele i dbał o swój własny komfort. Mama, tata i każdy inny opiekun, są jedynie od tego, aby nas do nauki zachęcić, zmobilizować, zapewnić nam do niej odpowiednie warunki i w razie konieczności pomóc.

Kolejnym problemem jest stawianie samemu sobie zbyt wysokiej poprzeczki. Zdarza się, że wyniki w szkole są dla młodych ludzi wyznacznikiem ich wartości. Oczekujemy od siebie za dużo, nie dajemy sobie rady i jesteśmy sobą okropnie zawiedzeni. To nie jest zdrowe nastawienie. Pamiętajmy, że oceny nie są

wskaźnikiem naszej faktycznej wiedzy, a już na pewno nie mają związku z naszą wartością. To, jakie widzisz w swoim dzienniczku oceny, nie sprawia, że jesteś lepszy lub gorszy. Nie porównuj się do kogoś, nie próbuj spełniać czyichś oczekiwań. Rób to, co lubisz i tyle, ile jesteś w stanie!

Należy przyjrzeć się jeszcze samej mentalności naszego społeczeństwa. Ile razy usłyszałeś, że ból głowy, ból brzucha czy katar, to nie jest wystarczający powód, żeby opuścić dzień w szkole? Ile razy ty lub twój znajomy przyszliście do szkoły mimo choroby tylko dlatego, że tego dnia akurat był sprawdzian? Ile razy usłyszałeś gratulacje dla wszystkich osób z czerwonym paskiem, a sam z nieco niższą średnią, że powinieneś wziąć się w garść? Niestety wielu ludzi przykładą wagę do samych wyników, zamiast skupić się na tym, jak uczniowie się czują, na tym czy są zadowoleni z metod nauczania oraz na tym, czy mają zapewnione odpowiednie warunki do pracy. Czy ktoś kiedykolwiek zamiast zapytać „Co tam w szkole?” zapytał się nas, czy sobie radzimy i czy jesteśmy po prostu szczęśliwi? Więc kiedy wysłuchasz krytyki dotyczącej twoich ocen na świadectwie, nie bierz tego do siebie. Powiedz, że dałeś z siebie wszystko i ciesz się swoim dobrym, niezniszczonym szkolnym stresem samopoczuciem.

Każdy powinien wyznaczyć swoje granice. Każdy powinien poznać siebie i swoje potrzeby. Każdy powinien zrozumieć swoje ciało, swój umysł. Każdy powinien mieć świadomość, że zdrowie to coś, czego nie można sobie kupić. Każdy więc powinien o swoje zdrowie zadbać. Więc zrób to i ty! Poświęć chwilę i zastanów się, co mógłbyś zrobić dla samego siebie. Postaraj się o wyrobienie zdrowych nawyków, zainwestuj w to czas. Nie stawiaj niczego wyżej niż samego siebie. Nikt twojego życia za ciebie nie przeżyje. Nikt też o ciebie nie zadba tak dobrze, jak możesz ty sam. Zaczynaj już dziś, nie odkładaj tego na jutro.

Wiktoria Hajduk kl.IIIb





piesek

n

### ***Czy warto adoptować pieska ze schroniska?***

Wiele osób obawia się adopcji psa ze schroniska. Spowodowane jest to strachem, że nie podoła się wymaganiom czworonożnych podopiecznych. Niektórzy obawiają się, że nie dadzą rady zmierzyć się z cierpieniami pupila po jego wcześniejszych przejściach.

Mimo to warto spojrzeć w oczy takiego psa, aby przekonać się, ile w środku jest miłości, która jest zamknięta za murami schroniska. Dzięki adopcji możemy zupełnie odmienić psie życie. Przyjęcie do domu czworonoga pozwala obserwować, jak każdego dnia zmienia się – z zaleźnionego i smutnego w tryskającego radością i energią. Adopcja jest też niepowtarzalną okazją do budowania u psa od nowa zaufania do ludzi i kształtowania jego zachowań. Dlatego nie dajmy się zwieść różnym przekonaniom i nie bójmy się adopcji psich przyjaciół.

Oliwia Szumlińska kl.IIId



Przytul psa

n



nasi pupile

n



## ZDROWY TRYB ŻYCIA

Restrykcyjne zasady czy zdrowe nawyki?

Styl życia jest uznawany za główny czynnik decydujący o zdrowiu człowieka.

Istnieje 5 ogólnych zasad zdrowego stylu życia:

1. Odżywiaj się prawidłowo, spożywaj tyle kalorii, ile potrzebujesz. Wybieraj produkty nieprzetworzone, naturalne oraz świeże, pamiętaj przy tym o dobrym nawadnianiu organizmu a najlepszym wyborem jest woda. Ogranicz słodczy, słodkie napoje oraz słone przekąski, a zwiększ ilość owoców i warzyw w swoim jadłospisie.
2. Wystrzegaj się nałogów, zrezygnuj z palenia tytoniu oraz picia alkoholu, ponieważ to tylko szkodzi twojemu zdrowiu.
3. Dbaj o sen, dobra jakość oraz ilość snu sprawia, że nasze mięśnie, mózg oraz inne narządy odpoczywają, a to istotne dla prawidłowego funkcjonowania.
4. Regularnie uprawiaj sport, poprawia on wydolność organizmu, dotlenia oraz redukuje stres.
5. Zadbaj o psychikę, bądź optymistycznie nastawiony do życia, staraj się unikać stresu. Jeśli będziemy stosowali tych 5 zasad z rozumą, staną się one dla nas zdrowymi nawykami w codzienności, a nie restrykcyjnymi zasadami.

Aleksandra Kawińska kl. IIIb



**Wycieczki w naszym liceum**

Czas wycieczek to dla uczniów zawsze jest najbardziej wyczekiwany moment w roku szkolnym. Chwile spędzone razem pozwalają nam zacieśniać relacje z rówieśnikami, a także dodają pięknych wspomnień, które zostaną z nami na lata. Nauczyciele starają się, żeby ten czas był radosny dlatego m.in. wychowawczyni klasy 3a w Dzień Dziecka, robiąc niespodziankę swoim wychowankom, zabrała ich na lody. Końcem maja uczniowie klas drugich mieli okazję uczestniczyć w szkoleniu na strzelnicy Klubu Barys. Na miejscu mieli okazję strzelać z broni, przynajmniej tak wydaje się, patrząc na zdjęcia zamieszczone na stronie naszej szkoły, a także przygotowywać pysze jedzenie i ciasta. Nieczęsto spotykana wycieczka była ekscytującym przeżyciem.

Również w maju klasa 3b udała się do Wrocławia w celu uczestniczenia w wykładach związanych z psychologią, a konkretniej z szacunkiem do samego siebie a także z motywacją. Wykłady nie przybrały jednak formy czysto mówionej, czego spodziewali się uczniowie, ale były one prawie całkowicie angażujące wszystkich. Licealiści wrócili z nową falą motywacji i technik uczenia się. W międzyczasie odbyło się również kilka ognisk, które zostały zorganizowane przez wychowawców lub samych uczniów. Największą ich ilość notuje się na dzień 21.03.2022, ciekawy zbieg okoliczności.

Oliwia Łamsz kl.IIIb

20 maja 2022r. klasa 3b wraz z wychowawcą Panią Adrianą Bodnar i nauczycielką Panią Dorotą Warzochą, wybrała się na wycieczkę edukacyjną do Wrocławia.

Uczniowie mieli możliwość zobaczenia od środka Uniwersytetu SWPS, który oferuje studia z obszaru nauk społecznych i humanistycznych. Wszyscy wzięli udział w dwóch różnych warsztatach opracowanych przez tamtejszych studentów, na których poznali swoje mocne strony i zalety. Młodzież dowiedziała się o swoich atutach od kolegów z klasy, których zadaniem było wypisanie na kartce rzeczy, które lubią w innych. Warsztaty pokazały także, jak można urozmaicać codzienne czynności tak, aby były bardziej interesujące.

Po przyjemnie spędzonym czasie na uczelni uczestnicy wycieczki mogli zaspokoić głód w jednej z wrocławskich galerii. Po udanym dniu wszyscy wrócili bezpiecznie do Bystrzycy Kłodzkiej.

Oliwia Tokar kl.IIIb





## Bezpieczne wakacje

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane, takie jak kolonie. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności. Nasza szkoła przygotowała kilka porad, aby bezpiecznie spędzić nadchodzące wakacje.

1. Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych.
2. Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
3. Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
4. Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.
5. Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
6. Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
7. Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
8. Pamiętajmy o kasku podczas rowerowych wycieczek.

Kinga Mikołajun kl.IIIb

