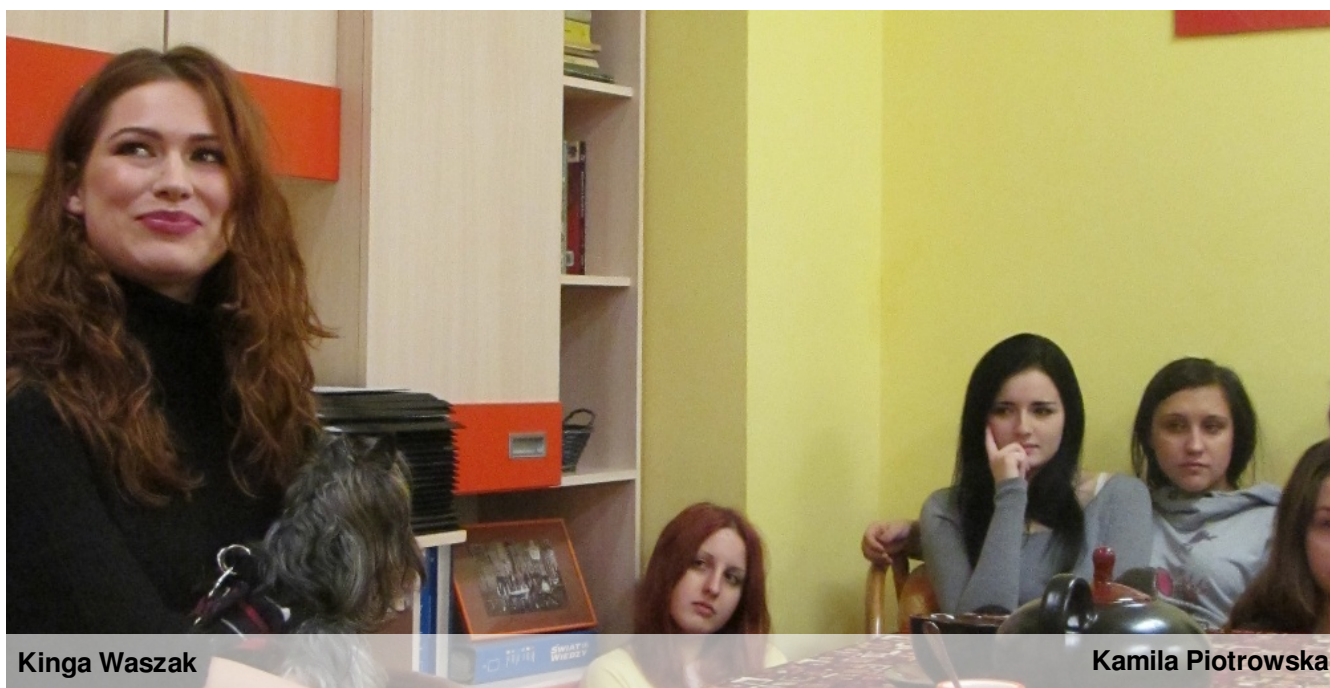


**Wyjątkowy wywiad z wyjątkową osobą. Kinga Waszak, modelka, dietetyczka i specjalistka od wizerunku odwiedziła nas w ramach „Spotkań” z osobami wykonującymi nietypowe zawody, str. 2,3.**



Kinga Waszak

Kamila Piotrowska

Liga Pięter to cykliczna impreza integracyjna odbywająca się zawsze na początku roku szkolnego. W tym roku odbyła się ona pod hasłem „Żywi kontra martwi”. Było mnóstwo zabawy, śmiechu i żartów. Zapraszamy do zapoznania się z relacją, str. 5.

Warzywa odgrywają ważną rolę w naszym życiu, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę i krzywimy się na widok brokułów czy marchewki. O niedocenionych zaletach warzyw przeczytasz na str. 8

Jak walczyć ze zморą każdej kobiety - cellulitem? O tym na str. 7

Fragmenty pracy konkursowej Karoliny Wojnarowicz; laureatki konkursu "Reżim i dyktatura to nie polska struktura" na str.9

Rugby to sport nie tylko dla kobiet. Przekonały się o tym dziewczęta z grupy II, które w tym roku szkolnym poznają tajniki gry oraz ćwiczą, ćwiczą, ćwiczą... O wrażeniach opowiada Karolina, kapitan drużyny, czyt. str. 4.

Co zrobić, aby zapobiegać wypadaniu włosów? O tym przeczytamy w felietonie Klaudii Frankowicz - str.6. Czym jest miłość i zaufanie? Na to pytanie odpowie nam Karolina Kuboń.

## Wywiad z modelką, dietetyczką, specjalistką od wizerunku - Kingą Waszak.

### Tysiące dziewczyn z całego świata marzy o karierze modelki. Czy Pani też o tym marzyła jako dziecko?

Nie marzyłam. Odkąd pamiętam chciałam zostać baletnicą, a potem tancerką. O balet się „otarłam”, tancerką faktycznie zostałam. Taniec to 9 lat mojego życia, choć plany były inne- miał być całym życiem. Po wypadku samochodowym z dnia na dzień kariera się skończyła, a pojawiła się w zamian szansa na bycie modelką.

### Od kiedy zajmuje się Pani modelingiem? Jak to się wszystko zaczęło?

Moja pierwsza szefowa z agencji modelek, wypatrzyła mnie w centrum handlowym. I tak to się zaczęło. Z początku sesje, zlecenia pojawiały się sporadycznie, ale też ze względu na to, że jeszcze mi nie zależało. Zależec zaczęło tak naprawdę dopiero 3 lata temu. Z początku była to bardziej zabawa. I tak już trwa w sumie 7-8 lat.

### Co jest dla Pani najtrudniejsze w pracy modelki? a co najprzyjemniejsze?

Najtrudniejsze są dojazdy i czekanie. W pracy modelki

to podstawa- czekać, czekać, jeszcze raz czekać i jeszcze się uśmiechać i nie marudzić. Najprzyjemniejsze jest oglądanie efektów pracy w postaci zdjęć, reklamy w telewizji, a także możliwość metamorfozy i wcielania się za każdym razem w inną rolę.

### Który ze swoich dotychczasowych sukcesów uważa Pani za najważniejszy?

Wytrwanie na 24-godzinnym planie zdjęciowym do reklamy XL Energy Drink ;P To było jedno z trudniejszych, ale i najprzyjemniejszych doświadczeń. To reklama na cały świat. Więc uważam to za swój największy dotychczasowy sukces.

### Jakie wyrzeczenia wiążą się z Pani pracą?

Teoretycznie- wiele rzeczy. Dieta, ćwiczenia. W praktyce? Różnie to bywa... :P Ja nie jestem modelką high fashion, nie muszę być wieszakiem, więc też nie katuję się głodówkami. Jem zdrowo, ale nie odmawiam sobie przyjemności.

### W jaki sposób dba Pani o swoją urodę na co dzień?

Pielęgnacja- kremy, płyn micelarny, maseczki, balsamy, olejki, peelingi,

maski. Używam naprawdę wszystkiego co tylko możliwe. Uwielbiam kosmetyki pielęgnacyjne, ale i kolorowe. Mam bardzo suchą skórę, więc muszę ją regularnie nawilżać. Ale i tak nie ma nic lepszego dla urody jak sen, świeże powietrze i tona endorfin.

### Jak wygląda Pani codzienne życie? Ulubiona forma spędzania wolnego czasu?

Studiuję, jestem stylistką paznokci, robię z mamą biżuterię, biorę udział w sesjach zdjęciowych, czasem jeżdżę na castingi, od niedawna zajmuję się metamorfozami wizerunku, chodzę na fitness, spotykam się ze znajomymi, ale przede wszystkim kiedy tylko mogę spotykam się ze swoim mężczyzną.

### Wśród ludzi istnieje opinia, że modelka musi przestrzegać rygorystycznych diet. Jak to wygląda w Pani przypadku?

U mnie waga jest zależna głównie od hormonów, z którymi od dawna mam problemy. Nie jestem na żadnej restrykcyjnej diecie. Jem zdrowo, unikam fast food'ów, moja jedyna słabość to słodczyce.

## Kinga to nasz pierwszy gość w ramach „Spotkań” z ciekawymi osobami.

**Ma Pani jakieś wskazówki dla młodych dziewczyn marzących o karierze modelki? Wystarczy być szczupłą i wysoką, czy może liczy się coś jeszcze?**

Przede wszystkim trzeba być silną psychicznie, dojrzałą myślącą i odpowiedzialną osobą. Modelka musi cechować się wysoką kulturą osobistą, znać język obcy, najlepiej angielski oraz być po prostu przyjazną, bezproblemową osobą, z którą ludzie będą chcieli pracować.

**Co od razu przekreśla szansę na karierę w modelingu?**

Hmmm. To trudne pytanie, ponieważ tak naprawdę teraz



każdy znajdzie dla siebie miejsce w tej branży. Mówię tu zarówno o modelingu jak i reklamie. Oba rządzą się trochę innymi prawami. W typowym modelingu high fashion trzeba być wysokim, smukłym, w dobrej kondycji, mieć zadbaną skórę, naturalne najlepiej dłuższe włosy, brak tatuaży, ale co najważniejsze mieć oryginalną unikatową twarz. Każdego sezonu inny typ urody jest modny. Zatem osoby z nadwagą, eksperymentujące ze swoim wizerunkiem lub mające problem z trądzikiem nie powinny szukać pracy w tej branży. Za to w reklamie może zagrać każdy, ale musi mieć ładną cerę

i zęby.

**Jaki jest Pani sekret, by zawsze wyglądać pięknie?**

Pielęgnacja, makijaż, ubiór, zadbane paznokcie (najlepiej długie- uwielbiam <3), perfumy, włosy. Dbam o to każdego dnia. Ale zdecydowanie najważniejsze to mieć czyste, ułożone i zdrowo wyglądające włosy bez odrostu. Mam na tym punkcie bzika.

**Jak widzi siebie Pani za 10 lat?**

Nie mam pojęcia co będę robić jutro, za miesiąc, a co dopiero za 10 lat.

W tym roku „Spotkania” zaczęliśmy wyjątkowo pięknie. Mieliśmy bowiem okazję zaprosić do nas modelkę. Kinga Waszak to piękna, mądra, a do tego bardzo skromna osoba. Z wyjątkową szczerością opowiedziała nam o trudnych początkach pracy modelki, o swoich planach na przyszłość, o tym jak dbać o swoją urodę, a także o ... zdrowym odżywianiu. Nasz gość jest bowiem także dietetykiem, a sprawy jedzenia są dla nas, jak wiadomo, bardzo ważne. Oby zdobyta przez nas wiedza nie utopiła się tylko ... w zupce chinskiej.

## Aktywnie i sportowo w nowym roku szkolnym.



### Rugby - sport nie tylko dla mężczyzn. Dziewczęta z grupy II wiedzą o tym najlepiej.

Rugby to nietypowy sport dla kobiet. Jest bardzo ciekawy, znam ten sport z własnego doświadczenia, ponieważ sama gram. Na początku nie spodziewałam się, że zainteresuje mnie taki sport, a jednak stworzyłyśmy skład z panią Małgorzatą. Nie wszystkie dziewczyny były zadowolone, że będą grały w rugby, zwłaszcza, że miałyśmy grać przeciwko chłopakom. Po wielu rozmowach przełamałyśmy się i zagrałyśmy. Zaczęłyśmy jeździć na treningi, które zaczęłyśmy bardzo lubić. Nasi trenerzy pan ... i pan Krzysztof powiedzieli, że robimy duże postępy i że my w ciągu paru tygodniu potrafiliśmy opanować to, co chłopcy w trzy miesiące. Kiedy to usłyszałyśmy, a zwłaszcza ja, dostałyśmy takiego „kopa”, że zabrano nas na pierwszy turniej, który odbył się we wrześniu. Dałyśmy z siebie wszystko i zajęłyśmy IV miejsce. Ja zajęłam stanowisko kapitana drużyny i jestem z tego bardzo dumna. Podczas turnieju zostały wyróżnione dwie dziewczyny, Patrycja oraz ja, Karolina. W listopadzie odbył się turniej w Bolesławcu, niestety mnie na nim nie było. Dziewczyny dały z siebie wszystko i zajęły tym razem III miejsce. Jestem z nich dumna. Pod koniec listopada odbędzie się kolejny mecz w Bolesławcu. Mamy zamiar pokazać im, kto tu rządzi. A tak na poważnie, to chcemy zająć II miejsce. Mam nadzieję, że będzie dobrze i damy radę...Będziemy się starały wypaść jak najlepiej. Trzymajcie kciuki. Oby tak dalej dziewczęta!

Karolina Kuboń

## Liga pięter - impreza integracyjna. W tym roku pod hasłem „Żywi kontra martwi”.



**Podczas wspólnej zabawy dziewczęta mają okazję bliżej się poznać, polubić i bardzo wesoło spędzić czas.**

W październiku odbyła się Liga Pięter, którą organizowała pani Iza. Zabawa polegała między innymi na tym, żeby przebrać się za martwych lub żywych. Wszystkie dziewczyny z placówki, wraz z wychowawcami, były zaangażowane w przebieranki. Wszystkie się przy tym wygłupiałyśmy, żartowałyśmy i śmiałyśmy.

Podczas ligii odbyło się dużo konkurencji, które bardzo nam się podobały. Jedną z konkurencji był walking ded, czyli każda z dużym miała zaprezentować chód martwych i żywych. Potem trzeba było jak najszybciej owinać koleżankę papierem, tworząc mumię. Na koniec musiałyśmy ułożyć hymn pochwalny ku żywym lub ku martwym. Podczas zabawy było dużo przyjaznej atmosfery.

Po obliczeniu punktów, okazało się, że wygrało pierwsze piętro, czyli grupa I i II, nasze zombiaki. Było super.

Aniela Duda

## Wypadają ci włosy? Dowiedz się dlaczego i pomóż sobie.



K.F

www.google.pl

### Wypadające włosy to problem!

Różne źródła podają, że codziennie może nam wypadać do 100 włosów i jest to normalne, gdyż każdy włos ma ograniczoną długość życia. Czynniki powodującymi wypadanie włosów mogą być: przebyte choroby (które często występują właśnie w okresach jesiennym i wiosennym), niewłaściwa dieta (niedobór witamin i minerałów), palenie tytoniu, stres, problemy hormonalne, przebyte zabiegi fryzjerskie oraz choroby skóry.

Jak zapobiegać temu  
problemowi?

Jak sprawić, aby nasze włosy były  
gęste i lśniące?

1. Zmień swoją dietę. Zaczynij jeść więcej warzyw i owoców, suszonych nasion, bogatych w żelazo, cynk i witaminę A.
2. Mniej stresu! To działa! Dodatkowo można się wspomóc ziołowymi herbatkami (np. melisą).
3. Szybszemu wzrostowi włosów może pomóc również codzienne picie herbaty z pokrzywy lub skrzypu polnego.
4. Nie myj włosów tuż przed wyjściem z domu, nie susz ich za często suszarką oraz używaj letniej, a nie gorącej wody do mycia.

### Fryzura marzeń jest osiągalna!

5. Podcinaj co pewien czas końcówki włosów o kilka centymetrów. To zapobiegnie ich rozdławianiu oraz zapewni świeży wygląd włosów i ułatwi układanie!
6. Nie pal papierosów! Nikotyna bardzo źle wpływa nie tylko na nasze włosy, ale i skórę.
7. Stosuj naturalne maseczki wspomagające porost włosów, np. kurację olejkami rycynowym.
8. Ogranicz farbowanie oraz inne zabiegi, które drastycznie naruszają strukturę włosów!

## Jak walczyć i wygrać z cellulitem?



A.B

www.google.pl

### Czym jest cellulit? Kogo dotyka ta przypadłość?

Cellulit jest przypadłością typowo kobiecą, która polega na nierównomiernym rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej, wody i produktów przemiany materii. Każda kobieta zmaga się z tym problemem, a walka z cellulitem jest bardzo trudna! Nasz sukces zależy od wielu wyrzeczeń i wytrwałości!

Dlaczego powstaje?  
Co go powoduje?  
Na powstawanie cellulitu wpływ mają:  
siedzący tryb życia, mała aktywność fizyczna, objadanie się słodyczami, nadwaga, zbyt gorące kąpiele, stres, nadmierne spożywanie węglowodanów, soli oraz żywności wysoko przetworzonej (zawierającej konserwanty i syntetyczne barwniki), zaburzenia hormonalne związane z okresem dojrzewania.

### Jak się pozbyć cellulitu?

1. Unikajcie tłustych potraw!
2. Unikajcie smażenia, potrawy gotujcie lub pieczcie jak najczęściej.
3. Wykorzystujcie w kuchni ryby.
4. Jedzcie więcej węglowodanów złożonych i nieprzetworzonych np.: brązowy ryż, kaszę jęczmienną i gryczaną.
5. Zredukujcie do minimum cukier i sól. Sól zatrzymuje wodę, cukier dostarcza pustych kcal.
6. Pijcie minimum 1,5 l wody mineralnej dziennie.

## Co znaczy "kocham"? Czym jest zaufanie? O tym przeczytać można poniżej w felietonach Karoliny.



Zaufanie...chyba nie wszyscy wiemy, co oznacza to słowo.

Może jest nam trudno sobie zaufać, zwłaszcza jeśli ktoś nas już zawiódł lub oszukał. Trudno nam się otworzyć przed kimś, bo boimy się, że znów nas zawiedzie.

Moim zdaniem jest nam jednak potrzebne do normalnego funkcjonowania. Znam to z własnego doświadczenia. Też nie potrafiłam zaufać pewnej osobie. Było mi ciężko i pewnie jej też. Nie miałam zaufania do nikogo, nawet do samej siebie.

Ale otworzyłam się przed wychowawcami oraz przed innymi osobami, także rówieśnikami.

Dzięki temu osiągnęłam dużo, choć jeszcze nie tyle, ile bym chciała. Wam też jest trudno?

Rozumiem was, naprawdę. Pamiętajcie, że bez zaufania, nie osiągniecie tego, co byście chcieli.  
Karolina Kuboń

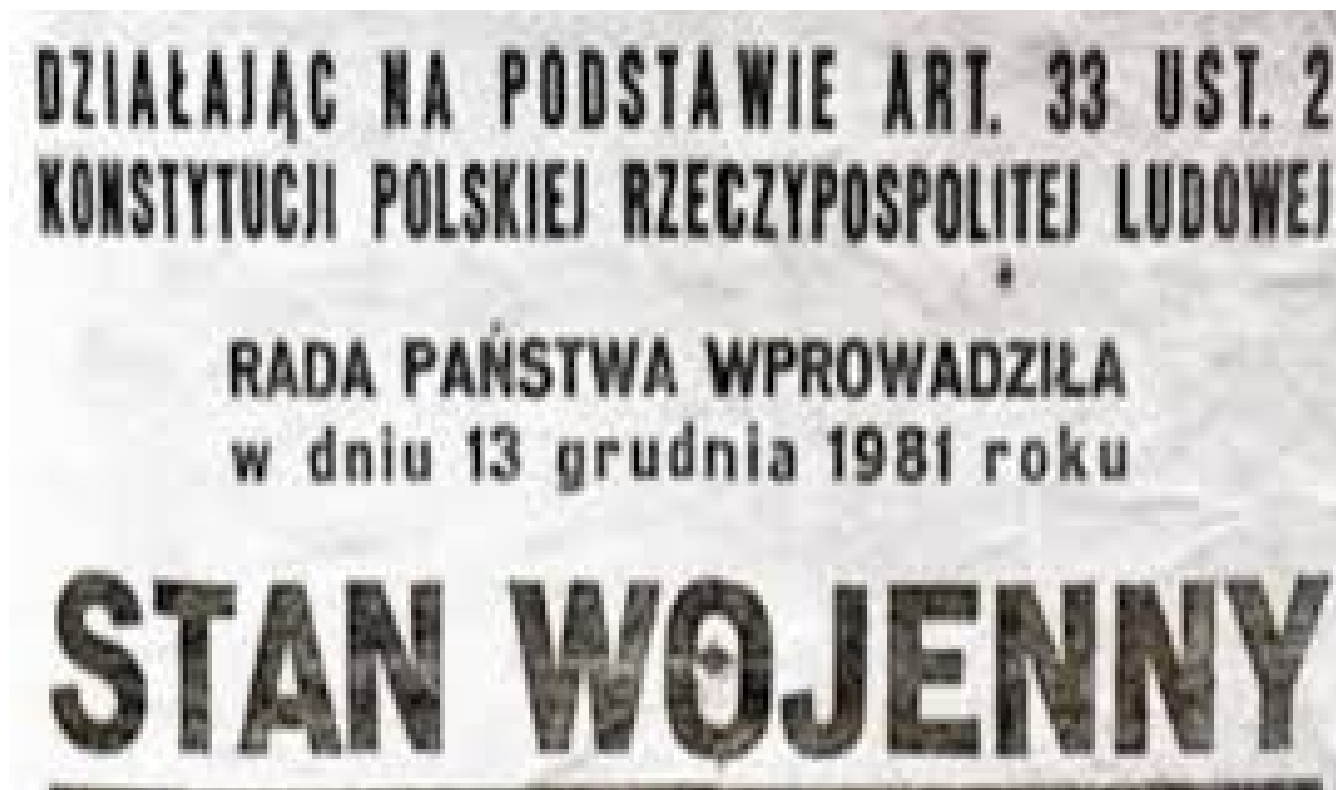
**Co to znaczy "kocham"?  
Często wydaje mi się, że nie rozumiem tego słowa. Osoba, która nas kocha, powinna nam służyć pomocą i wsparciem.**

Miłość to bardzo ważny element w życiu każdego nastolatka. Nasze pierwsze miłości kształtują nasze spojrzenie na to uczucie. Ważne jest, aby kochająca nas osoba dawała nam otuchę, kiedy tego potrzebujemy; żeby pozwalała uwierzyć w lepsze jutro. Powinna nas pocieszać, być dla nas motywacją do stania się lepszymi ludźmi. Ale najważniejsze, żeby ktoś przy nas po prostu był i żebyśmy czuli, że kocha nas bez względu na wszystko!

**Miłość i zaufanie to bardzo istotne rzeczy w życiu każdego człowieka.  
Czym są?**



## Sukces ! II miejsce Karoliny Wojnarowicz w konkursie na słuchowisko o stanie wojennym!



**"Reżim i dyktatura to nie polska struktura"! Taki był temat konkursu.**

Konkurs został zorganizowany przez fundację "Wspólnota pokoleń", której celem jest umacnianie postaw obywatelskich młodzieży oraz integracja społeczna. Był on skierowany do uczniów gimnazjów i liceów gminy Wrocław. Zadaniem uczniów było przygotowanie scenariusza słuchowiska radiowego, które przybliżyłoby ich kolegom realia stanu wojennego.

Stan wojenny to czas bardzo trudny dla Polski, o którym współczesna młodzież wie bardzo mało! Celem projektu było także upamiętnienie anonimowych bohaterów walczących o wolną i demokratyczną Polskę. Fundacja przybliżyła młodym mieszkańcom Dolnego Śląska realia stanu wojennego oraz życia ówczesnych obywateli naszego kraju.

**II miejsce  
Karoliny!**

**Fragment pracy konkursowej  
Karoliny:**

- Nie nabijaj się! Mi też rodzice mówili, że było ciężkawo. Godzina policyjna, czujecie? O 20.00 każdy musiał być w domu, bo jak nie, to policja zwijała i po ptakach! Tylko wtedy to była milicja, a nie policja. Łapali za byle co, czasem bez powodu, a potem wymyślali przestępstwa. Najgorzej mieli ci, jak tam im było? No... Mam! Polityczni! Więźniowie polityczni! Jak ktoś się nie zgadzał z władzą, to miał przekichane!