

EXPRESS

ilustrowany

junior

www.liceum18lodz.pl

NUMER 2/2011

FLASH
GAZETKA SZKOLNA
XVIII LO W ŁODZI

Redakcja:
Kaczmarek Martyna
Szapiel Bartosz
Szewczyk Monika

ORGANIZATOR
PROJEKTU

GRUPA WYDAWNICZA
polskapresse

PARTNER
OPERON
WYDAWCTWO PEDAGOGICZNE

WWW.JUNIORMEDIA.PL

I MIEJSCE
opiekun uczniów:
Liliana Lipińska,



Zwycięzcy uczniowie:
Patrycja Pietrzak,
Dagmara Gromek,
Paulina Kowalska
i Kinga Ostrowska z Zespołu
Szkół Sportowych w
Aleksandrowie Łódzkim.
tytuł pracy: "Dopalaczom mówimy NIE!"

**Jeśli w życiu chcesz coś
znaczyć
nie bierz nigdy dopalaczy!**



**Młodzież uznała, że
najlepszą
alternatywą dla
dopalaczy jest udane
życie rodzinne lub
uprawianie sportu.**

Nie dopalaczom - czyli tylko słabeusze dopalają swoje dusze

KONKURS DLA GIMNAZJALISTÓW

Rozstrzygnięty został konkurs skierowany do młodzieży szkół gimnazjalnych pod hasłem "Nie dopalaczom, czyli tylko słabeusze dopalają swoje dusze". Zorganizowany został przez XVIII LO oraz Komendę Miejską Policji w Łodzi. Po obejrzeniu nadesłanych prac do finału przeszły cztery szkoły: z Łodzi, Aleksandrowa Łódzkiego oraz z Popielaw. W każdej z prac młodzi ludzie starali się wskazać zagrożenia, jakie niesie za sobą eksperymentowanie z dopalaczami. Mówili między innymi, że powodami brania przez młodzież dopalaczy są: problemy z nauką i chęć uzyskania lepszych wyników, naciski wywierane przez koleżanki i kolegów, problemy w rodzinie i chęć oderwania się od rzeczywistości. Uczniowie jednej ze szkół biorących udział w konkursie mówili na podstawie doświadczenia jednego ze swoich kolegów z klasy. Zdarzyło im się tak, że musieli udzielić w szkole pomocy uczniowi, który wziął dopalacze i przyszedł na lekcję. Jedynym wyjściem było wezwanie pogotowia, bo uczeń majaczył i mówił że umiera.



CELE KONKURSU:
*zaangażowanie
gimnazjalistów
w walkę z
dopalaczami,
*uświadomienie
sobie przez młodzież,
że istnieją inne drogi
niż dopalacze.

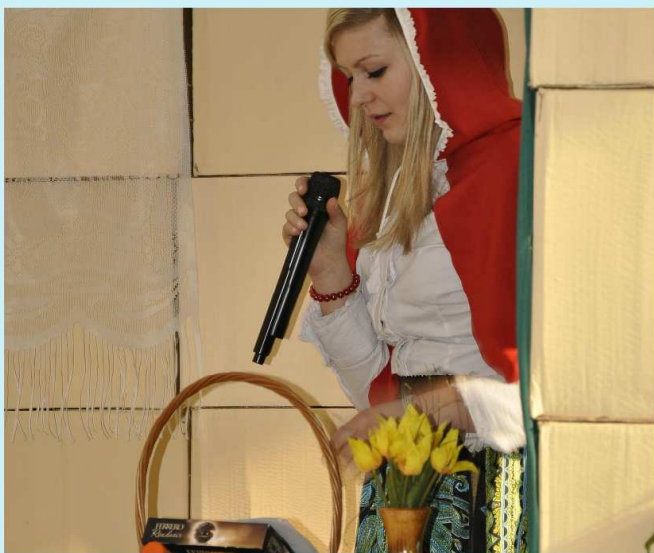


W NUMERZE:
**Mistrzowie są
wśród Nas!**
*Uczniowie
str.2
*Nauczyciele
str. 3
**Za mundurem
gimnazjaliści
sznurem**
str. 4

WIEŻA BABEL - A JEDNAK SIĘ ROZUMIEMY!

W dniach 22 - 24.02. 2011 r. w gmachu XVIII LO odbyły się Dni Języków Obcych. Podczas nich uczniowie klasy III b naszego liceum wystawili po łacinie "Fabulam de Palliolo Rubro", czyli bajkę o Czerwonym Kapturku.

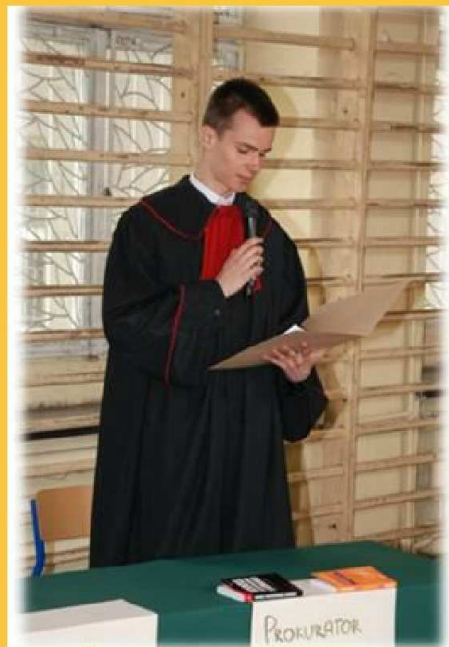
W pierwszym dniu uczniowie pisali Konkurs Sentencji w Językach Obcych. Następnego dnia inni prezentowali małe formy sceniczne w językach obcych nowożytnych. W czwartek natomiast odbył się Konkurs Recytatorski Poezji Tuiwima w językach obcych. Jury, w składzie:
prof. zwyczajny UŁ - tłumacz poezji Tuiwima na łacinę - K.T. Witczak, pani J.Bielecka, polonistka z Pracowni Humanistycznej ŁCDN i KP oraz pani K.Głogowska, filolog klasyczny i germanistka, doktorantka Wydz. Filologicznego UŁ podjęło decyzję, że pierwsze miejsce w Międzyszkolnym Konkursie Sentencji zajęła Edyta Piórkowska z XXIV LO.



Zwycięzcom konkursów serdecznie gratulujemy!

POKAZOWE ROZPRAWY SĄDOWE W XVIII LO

Co roku w murach naszej szkoły odbywają się pokazowe rozprawy sądowe. Przygotowuje je Sędzia Sądu Okręgowego w Łodzi - Pani Elżbieta Barska - Hermut. Uczniowie mają na sobie prawdziwe togi. W rozprawach poruszane są tematy związane z życiem nastolatka. (na zdjęciu uczeń XVIII LO wcielający się w rolę prokuratora).



MISTRZOWIE SĄ WŚRÓD NAS! -uczniowie XVIII LO

ZAPASY W STYLU KLASYCZNYM.

Są walką, w której zawodnicy stosując określone manewry i działania dążą do położenia przeciwnika na łopatkę lub uzyskania tzw. przewagi technicznej. Styl klasyczny tym różni się od tzw. stylu wolnego, że nie można w nim wykonywać żadnych akcji i chwytów z udziałem nóg, czyli m. in.: "schodzić do nóg", "haczyć", a także wykonywać rzutów operując nogami. Walka może również toczyć się w pozycji stojącej, tzw. stojące i pozycji parterowej, w której to możemy wyróżnić następujące grupy rzutów: dźwignia do suplesu, odwrotnego pasa, wózki (przetaczanie) i chwyt, w których atakujemy ręce. Do podstawowych chwytów w pozycji stojącej należą: rzuty suplesowe, rzuty biodrowe, powalenia, posadki, rzuty przez bark i wywrotki. **Do bardzo spektakularnych należą suplesy, które polegają na przerzuceniu przeciwnika przez siebie poprzez mocne wygięcie tułowia do tyłu.** Dziesiątki odmian pozwalają dobrym zawodnikom prowadzić pojedynki pełne zaskakujących kombinacji i niekonwencjonalnych rozwiązań. Do takich wirtuozów walki zapaśniczej w reprezentacji Polski należą: Jan Michalik, Ryszard Świerad, Włodzimierz Zawadzki, Józef Lipień i Kazimierz Lipień, Andrzej Supron, Ryszard Wolny, Józef Tracz, Piotr Stępień, Jan Dołgowicz, Bogdan Daras, Andrzej Malina, Jacek Fafiński, Andrzej Wroński, Czesław Kwieciński, Wacław Orłowski, Andrzej Skrzydlewski, Piotr Michalik, Roman Kierpacz, Jerzy Kopański, Bogusław Kłozik, Andrzej Głęb, Dariusz Jabłoński. Wszyscy wymienieni zawodnicy nie tylko zdobywali medale na imprezach mistrzowskich rangi Mistrzostw Świata czy Igrzysk Olimpijskich, ale również na trwałe wpisali się do historii zapasów światowych.

Uczeń naszego liceum HUBERT ZASTRUŻNY (Ib) od 1,5 roku trenuje zapasy w PTC Pabianice. W roku 2010 zajął 4 miejsce w eliminacjach do olimpiady kadetów w zapasach. Zaczęło się od tego, że jego młodszy brat zabrał go na swój trening. Tak mu się spodobało, że dzisiaj trenuje codziennie (oprócz niedziel).

Jego trenerem jest Grzegorz Szyszka - wielokrotny mistrz Polski

i drużynowy medalista Mistrzostw Świata.



Na zdjęciu obok razem z Hubertem. **Grzegorz Szyszka (kat. 60 kg) - najbardziej utytułowany zapaśnik z Pabianic. Wielokrotny mistrz Polski w zapasach w stylu klasycznym.**

Po raz szósty wywalczył tytuł mistrza Polski w zapasach pokonując Dawida Filipka z Herosa Witków i Piotra Puchalskiego z Legii Warszawa. W półfinale Szyszka zdeklasował Sławomira Biskupa z Derby Kobylanka. Dopiero po dogrywce wygrał z Łukaszem Niewiadomskim z warszawskiej Legii.

Marta Pacholczyk, uczennica kl. IIa w XVIII LO. Od wczesnego dzieciństwa interesowała się sportem. Jej przygoda z karate zaczęła się 11 lat temu, w szkole podstawowej.

W tym roku szkolnym zajmowała liczne miejsca na zawodach międzynarodowych i ogólnopolskich. **Najważniejszym w tym roku medalem jest II miejsce w MISTRZOSTWACH POLSKI KARATE WKF JUNIORÓW I JUNIORÓW MŁODSZYCH.**



BOKS ZAMIAST KARATE - WAŻNE, BY SPEŁNIĆ MARZENIA NATALIA BIERNASIAK jest uczennicą klasy 1b.

W 2009r. porzuciła karate na rzecz boks. Trenuje go tak krótko a już przyszły sukcesy: 3 miejsce w Mistrzostwach Polski w roku 2010 oraz 3 miejsce na Mistrzostwach Śląska w Gliwicach.



Trenerem Natalii Biernasiak jest Zbigniew Turski. Więcej informacji znaleźć można na stronie: www.bokstur.pl

Ma predyspozycje rodzinne. Jej dziadek Marian Biernasiak też trenował boks. Jej siostra Agata (na zdj.), chociaż taka malutka, z podziwem patrzy na siostrę.



Capoeira = taniec i walka.

Capoeira to brazylijska sztuka walki, która łączy w sobie elementy samoobrony, muzyki, tańca i tradycji.

Została stworzona przez afrykańskich niewolników w Brazylii w XVI wieku, jako sposób na walkę o wolność. Capoeira to jogo [gra], rytualna walka, w której dwóch capoeiristas wchodzi do kręgu i wymienia między sobą ciosy, do rytmu nadawanego przez brazylijskie instrumenty. [wzięte z: <http://www.capoeira.lodz.pl>]

Uczeń naszej szkoły - Artur Żebrowski z klasy IIb trenuje ten sport od 2 lat. Do treningów skłonił go kolega z ławki w gimnazjum. Grupa, w której trenuje to Grupa

Companhia Pernas Pro Ar [kompania nogi w górze]. Została założona w 1999 roku przez braci Boca de Peixe i Porquinho. W lipcu 2003 roku w Łodzi odbyło się pierwsze Batizado [ceremonia przyznania stopni] polskiej grupy. Obecnie grupa działa w Łodzi, Zgierzu, Piotrkowie Trybunalskim, Opolu, Poznaniu, Szczecinie i Stalowej Woli. Na świecie Companhia zrzesza osoby z Brazylii, Niemiec, Polski, Syrii i Bułgarii.

W walce wykorzystuje się przede wszystkim szybkość i spryt, a siłę mięśni odkłada się na drugi plan.

DZIADEK Z OSIEMNASTKI

W karate ShorinRyu jestem nazywany dziadkiem ze względu na długi staż w tym stylu. Trenuję ponad 7 lat. **W swojej karierze dwa razy zostałem wicemistrzem Polski i dwa razy drugim wicemistrzem - tak mówi o sobie Bartek Szurgot z klasy drugiej z osiemnastki.**

Karate ShorinRyu - pierwsza i najstarsza sztuka walki. Powstała na wyspie Okinawa. Pierwsze wzmianki o tym stylu pochodzą z początku XIX wieku. Jest to oryginalny, bojowy styl walki. Jego skuteczność potwierdziły liczne wojny. W ShorinRyu jest wiele dźwigni, ale walka parterowa nie występuje. Jest to twardy styl o czym świadczy tzw. utwardzanie czyli tępienie pni nerwowych w celu znieważliwienia ich na ból. Oprócz tego stylu uczącej się też osoby ćwiczące Muay Thai, karate kyokushin czy w ostatnim czasie MMA.

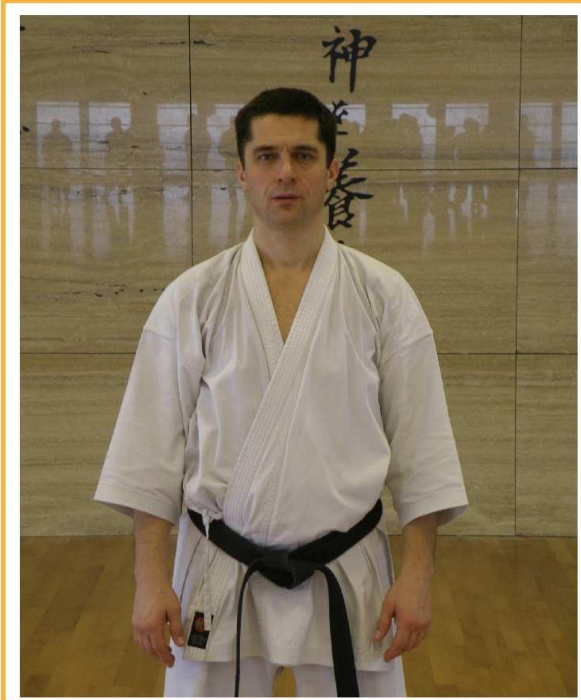
Walki zwane kumite odbywają się przy pełnym kontakcie przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa. Każdy zawodnik walczy w rękawicach takich jak w MMA, ma ochraniacz na zęby i suspensorium (ochraniacz na krocze). W czasie walki dozwolone są łokcie oraz kolana co nie zdarza się nawet na zawodach MMA.



Profesor Janusz Pieczka - nauczyciel wychowania fizycznego w XVIII LO. Poza szkołą - instruktor karate.

Od czego zaczęła się Pańska historia z karate?
Dawno, dawno temu mieszkałem w Poznaniu, moim rodzinnym mieście. Na moim osiedlu panoszyli się chłopcy, którzy pokazywali, że oni rządzą na tym terytorium. Ja jednak się nie dałem i postanowiłem się bronić.

Zacząłem od nauki karate. **Gdzie można trenować Karate tradycyjne i zawodowe?**
Na stronie PZKT: www.karate.pl jest lista klubów w całej Polsce, w tym i w Łodzi. Instruktorzy z tych klubów gwarantują dobry poziom



szkolenia i bezpieczeństwa na treningach. Karate tradycyjne to oryginalne japońskie karate, które powstało w odpowiedzi na potrzeby ludzi walczących z uzbrojonym przeciwnikiem. Dziś karate wchodzi w skład japońskich

bojowych sztuk walki - BUDO. Karate jest jednym z pierwszych bojowych systemów samoobrony wykorzystującym pełne możliwości ludzkiego ciała. W wyniku treningu ludzkie ciało staje się bronią. Dzisiaj techniki są integralną składową wielu systemów walki wręcz.

Ile lat pan trenuje?
30 lat mija.

Czy lubi Pan nas uczyć?

Tak, uczenie dzieci i młodzieży i połączenie

tego z karate to zawód, który kocham wykonywać!

Tyle lat treningu oznacza pewnie, że ma Pan jakieś osiągnięcia?

Tak, mam. **Zdobyłem Mistrzostwo Europy** oraz Mistrzostwo Polski indywidualnie.

Jak młodzi zawodnicy mogą przezwyciężyć stres?

Karate jest fantastycznym sposobem na walkę ze stresem. W trakcie treningu ćwiczący muszą pokonywać kłopoty z kondycją, siłą, koordynacją ruchową oraz ze swoimi słabościami. Po kilku treningach zaczynają dostrzegać, że ich kondycja i siła poprawia się a techniki już nie sprawiają takich trudności. Trening w



parach (walka) uczy przewidywać i reagować na zachowania przeciwnika. Zawody karate pozwalają nam sprawdzić swój poziom wyszkolenia na tle innych ćwiczących. Dzięki zawodom możemy zmierzyć się z emocjami podobnymi do tych, które mogą nas spotkać w krytycznej sytuacji na ulicy.

Im częściej startujemy na zawodach tym lepiej radzimy sobie ze stresem w życiu. Ludzie trenujący karate to osoby spokojne i odpowiedzialne, podejmujące racjonalne decyzje.

Serdecznie dziękujemy za rozmowę.

Ja również dziękuję, było mi bardzo miło. **Zapraszam na treningi!**

"W wyniku treningu ludzkie ciało staje się bronią."

Brazylijskie Jiu Jitsu zostało stworzone do samoobrony. Techniki walki są po to, aby bronić się przed większym i silniejszym napastnikiem. Stosowane są zasady dźwigni, wycucia i timingu. Siłowe rozwiązania są mało skuteczne. Ta sztuka walki najbardziej przypomina judo. Strój jest bardzo podobny, ale zasady walki

sportowej są nieco inne. W judo duży nacisk kładziony jest na rzuty i sprowadzenia przeciwnika na ziemię. Brazylijskie jiu jitsu to głównie walka w parterze, gdzie

podstawą są dźwignie na stawy i duszenia. Główną rolę w treningu odgrywają sparringi oraz ćwiczenia zadaniowe często wykonywane na stwarzającym opór

przeciwniku. **Brazylijskie Jiu - Jitsu jest przez wielu uważane za najskuteczniejszy styl walki.**

Brazylijskie Jiu - Jitsu

POLSKI ZWIĄZEK KARATE TRADYCYJNEGO



Prof. zw. dr hab. med. Tomasz Karski - kierownik Katedry Kliniki Ortopedii i Rehabilitacji Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie na temat wpływu karate:

KARATE ZAPOBIEGA wadom postawy i deformacji ciała u dzieci i młodzieży.

Zgodnie z sugestią nauczyciela weszliśmy na stronę PZKT. Na górze i poniżej zamieściliśmy cytaty z tej strony internetowej.

Karate tradycyjne jest sztuką samoobrony, która wyodrębniła się z uprawianego w Japonii budo (sztuka wojenna). Oryginalne japońskie karate, zwane dzisiaj karate tradycyjnym, nigdy nie rozróżniało stylów.

Włodzimierz Kwieciński
Prezes PZKT

Profesor Łukasz Lenart na podium.

Jest brązowym medalistą Mistrzostw Europy w Brazylijskim Jiu Jitsu oraz wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski. Obecnie jest nauczycielem wychowania fizycznego w naszym liceum.



Jak może zachęcić Pan profesor młodych ludzi do uprawiania tego sportu? - zapyaliśmy naszego nauczyciela.

Sport ten wpływa na rozwój człowieka. Jest to dobry sposób samoobrony dla kobiet, ponieważ jest to jedyny sport uczący walki na plecach. Jiu jitsu pokazuje, że

będąc przewróconym a nawet leżąc na plecach niekoniecznie jest się na straconej pozycji, to nie koniec walki.

HISTORIA JIU - JITSU

Historia sięga lat 20. i 30. naszego wieku. Ta zysująca w obecnych czasach coraz większą popularność sztuka walki powstała na bazie technik starojapońskiego jiu jitsu, zapasów i boksu.

Rozwinięta przez członków rodziny Gracie w oparciu o mecze Vale Tudo z przedstawicielami innych sztuk walki i bójki toczzone w slumsach Rio de Janeiro. Jako jedyny system naucza walki w pozycji "na plecach", i to zarówno, gdy przeciwnik na nas siedzi, jak i kiedy jest blokowany nogami (tzw. Garda). Techniki uderzeń, wydłubywania oczu i rozrywania gardła bardzo rzadko przynoszą efekt w realnej walce. W Bjj kładzie się więc nacisk przede wszystkim na dźwignie

i duszenie. Techniki duszeń znajdują też ogromne zastosowanie w akcjach oddziałów specjalnych. Nie tylko umożliwiają bezgłośnie usuwanie przeciwnika, np. wartownika, ale są wręcz niezastąpione przy braniu jeńców.

W latach 70. zasady sztuki Bjj włączono do programu szkolenia elitarnych oddziałów amerykańskich. Pierwszymi, którzy zaświadczyli o niezwykłej skuteczności tego systemu byli marines z oddziału ochraniającego konsulat USA w Rio. Po powrocie do Stanów żołnierze ci bez problemów pokonywali nie tylko kolegów powracających z Japonii, Tajwanu, Korei i Izraela, gdzie ćwiczyli miejscowe systemy walki, ale także wojskowych instruktorów walki wręcz i komandosów.

WZIĘTE ZE STRONY:
<http://bjj-poznan.pl/Brazylijskie%20JiuJitsu.html>

ZA MUNDUREM GIMNAZJALIŚCI SZNUREM

Liceum nr 18 klas policyjnych ma kilkanaście. Ludzie są cool, fajne mundury, nauczyciele cisną do matury. Lecz nie przerażaj się gimnazjalisto zostań osiemnastki pierwszoklasistą! Zdobędziesz wiedzę i doświadczenie nie tylko na ogólnokształcącej arenie. Są też zajęcia dodatkowe, różne projekty odlotowe! Wiele się dzieje, nikt się nie nudzi, choć czasem trzeba się natrudzić. Daj się namówić, nie bądź sceptykiem, a nuż zostaniesz policjantem lub prawnikiem!

REKRUTACJA NA ROK SZKOLNY 2011/12:

klasy ogólne, gdzie **DODATKOWO REALIZOWANY JEST PROGRAM POLICYJNO - PRAWNY**

Przedmioty z rozszerzonym programem nauczania: język polski, historia, wiedza o społeczeństwie

Od wielu lat XVIII Liceum Ogólnokształcące nie ma problemów z naborem do pierwszych klas. Uczniowie, oprócz wykształcenia ogólnego, zdobywają jeszcze wiedzę prawniczą, która zarówno im jak i ich rodzicom przydaje się w dalszym życiu.

Na lekcjach wychowania fizycznego są zajęcia z samoobrony. Dzięki temu wszyscy potrafią się obronić, gdy zajdzie taka potrzeba. Przyjemna atmosfera w szkole stwarza warunki do szybkiego zdobywania wiedzy. Uczniowie raz w roku podczas Dnia Przedsiębiorczości są na praktykach między innymi w: sądzie, kancelariach prawnych i wszędzie tam, gdzie mogą spełniać swoje marzenia o dalszej karierze życiowej.

klasy ogólne, gdzie **DODATKOWO REALIZOWANY JEST PROGRAM PRAWNY**

Przedmioty z rozszerzonym programem nauczania: język polski, historia, wiedza o społeczeństwie
Języki obce: angielski, łaciński
Przedmioty uwzględnione w procesie rekrutacji: język polski, historia, WOS

Obowiązkowe Mundury!

Warunkiem przyjęcia jest co najmniej dobra ocena z zachowania.

XVIII

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

UL. PERLA 11
94-203 ŁÓDŹ
TEL./FAX (042) 633 93 23
naszso10@interia.pl
www.liceum18lodz.pl



U nas poczujesz, że nie próżnujesz, kształcenia praktycznego posmakujesz! Nie czekaj długo, nie myśl nocami, od września rozpocznij naukę z nami!

W ramach projektu uczniowie odbywają kilkogodzinne praktyki w wybranym przez siebie miejscu pracy, poznają swoje predyspozycje zawodowe, uzyskują informacje o praktycznym wykonywaniu zawodu.

W większości w latach ubiegłych wybierali praktyki w Komendzie Miejskiej Policji w Łodzi. Byli również opiekunami gibbonów, logistykami, weterynarzem, nauczycielem fizyki i dyrektorem szkoły.

Udział w programie sprzyja podejmowaniu przez uczniów właściwych decyzji dotyczących ich dalszej Edukacji i kariery zawodowej.

Najaktywniejsze szkoły otrzymują dyplomy i statuetki.

W TYM ROKU DZIEŃ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI ODBĘDZIE SIĘ 31 MARCA 2011 ROKU.

W UBIEGŁYM ROKU NASZE LICEUM ZAJĘŁO PIERWSZE MIEJSCE W ŁODZI ZE WZGLĘDU NA LICZBĘ UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROGRAMIE.



Języki obce: angielski, łaciński, niemiecki, rosyjski.
Przedmioty uwzględnione w procesie rekrutacji: język polski, historia, WOS, język obcy

klasa ogólna, gdzie **DODATKOWO REALIZOWANY JEST PROGRAM POLICYJNO - PRAWNY**

Przedmioty z rozszerzonym programem nauczania: język polski, biologia, geografia.

Języki obce: angielski, łaciński, niemiecki, rosyjski

Przedmioty uwzględnione w procesie rekrutacji: język polski, biologia, geografia, język obcy

klasa ogólna, gdzie **DODATKOWO REALIZOWANY JEST PROGRAM WOJSKOWY**

Przedmioty z rozszerzonym programem nauczania: język polski, biologia, wiedza o społeczeństwie
Języki obce: angielski, niemiecki, rosyjski.
Przedmioty uwzględnione w procesie rekrutacji: język polski, biologia, WOS

WOJSKO TO OBOWIĄZKI I DYSCYPLINA, ALE NIEJEDNA DZIEWCZYNA CHCIAŁABY TAM PRACOWAĆ, BY CHŁOPAKÓW BAJEROWAĆ! POLIGON, STRZELNICA, ŚLUBOWANIE, TO BĘDZIE MIAŁO NAJWIĘKSZE BRANIE! CZYM PRĘDZEJ ZGŁOŚ SIĘ DO TEJ KLASY NIM SKOŃCZĄ SIĘ WOLNYCH MIEJSC ZAPASY!

Oddaliśmy 80 kg makulatury. W zamian za to do 26 kwietnia, Exspress Ilustrowany za darmo jest dostarczany do naszej szkoły.

OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI JUŻ PO RAZ PIĄTY W XVIII LO.

Organizowany jest przez Fundację Młodzieżowej Przedsiębiorczości [www.junior.org.pl].