

## WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO MAMO!!!



## "LUBIĘ SIATKĘ" W NASZEJ SZKOLE

Trzecie miejsce w **Mistrzostwach Piłki Siatkowej Katowickich Gimnazjów** to największy, jak do tej pory sukces, w tej dziedzinie sportu, naszych uczniów. Jesteśmy dumni z naszej drużyny, którą dowodził Daniel Michalik. Wydarzenie to miało miejsce 11 kwietnia. Trzy dni później, w naszym gimnazjum znów zrobiło się bardzo sportowo i emocje sięgały zenitu. Tym razem za sprawą niecodziennego gościa, który zawiązał w nasze progi. W ramach ogólnopolskiej akcji "Lubię siatkę" odwiedził nas były reprezentant Polski w piłce siatkowej pan Marcin Prus. Uczniowie wszystkich klas zgrupowali się w sali

gimnastycznej, aby posłuchać opowieści znanego siatkarza. Pan Marcin starał się zachęcić nas do uprawiania sportu, w tym do gry w siatkówkę oczywiście, opowiadał o swojej przygodzie ze sportem i o tym, jak zmienił on jego życie. Po części oficjalnej spotkania był czas na pytania, autografy oraz najważniejszą część, czyli trening. Nasz gość zgodził się także udzielić naszej redakcji krótkiego wywiadu, który przeczytać możecie na stronie drugiej.

M.S.

Edward Szymański

### *Do mojej Matki.*

*Było kiedyś tak dobrze w długie fałdy sukienki  
Schować głowę, wiedzieć, że mnie nie ma.  
Mocno, głośno śpiewało we mnie serce małeńkie  
ogromnego szczęścia poemat.*

*Dni były pełne Ciebie i sny, jak Ty, ciepłe,  
i każda radość miała Twój głos, Twoje imię.  
Nie wiedziałem, co znaczy nienawidzić i cierpieć-  
byłem z Tobą, Ty byłaś przy mnie.*

*Dziś masz oczy już nie takie jasne,  
jak kiedyś, gdy mnie w ręce brałaś uśmiechnięta,  
Tyle dni złych i dobrych rodziło się, gasło,  
a tylu już dni nie pamiętam (...)*

*Myślałaś: będzie silny, szczęśliwy, bez trosk...  
Małeńka, droga Matko, cóż Ci o sobie powiem?  
Nauczyłem się walczyć i cierpieć, nienawidzić otwarcie i wprost  
I kochać, kochać tak mocno, jak tylko potrafi człowiek.*



Trening z mistrzem

p. A. Tomaszewska



Nasi bohaterowie

Filip Kuchciński



## „Każde zwycięstwo buduje kolejne chęci sukcesu”- wywiad z Marcinem Prusem, byłym reprezentantem Polski w piłce siatkowej.

### **Kiedy zainteresował się Pan piłką siatkową i co było do tego inspiracją?**

Piłką siatkową zacząłem się interesować w momencie, gdy rodzice zabrali mnie na pierwszy mecz. Miałem wówczas około 5-6 lat. Dodatkową inspiracją był mój, dwa lata starszy, brat, który zawsze był dla mnie wzorem. Moja cała rodzina ma wiele wspólnego ze sportem. Byłem więc w stanie, widząc wysiłek mamy, taty i brata, poddać się rygorowi treningowemu, który, umówmy się, nie jest lekką sprawą. Dzięki niemu jednak można z czasem odnosić sukcesy.

### **Jak zaczęła się pańska przygoda z reprezentacją Polski?**

Droga była praktycznie taka sama, jaką wy macie teraz. Najpierw trzeba było wybić się w rozgrywkach międzyszkolnych. Później przyszedł czas na zawody wojewódzkie, następnie makroregionalne. To tam trenerzy reprezentacji wyławiali zawodników do reprezentacji juniorskich i kadetów. Kiedy dostałem się tam, została mi jedynie ciężka, systematyczna

praca, aby utrzymać swoją grę na poziomie reprezentacyjnym. To dzięki niej znalazłem się w reprezentacji Polski seniorów.

### **Plan Pana zwyczajnego dnia to?**

Zajęć jest całkiem sporo. Aktualnie promujemy mistrzostwa świata w piłce siatkowej w ramach społecznej akcji „LUBIĘ SIATKĘ”. Oprócz tego zajmuję się prowadzeniem własnej działalności gospodarczej, jestem komentatorem sportowym w telewizji i promuję swoją książkę. Swój dzień zaczynam tradycyjnie, od śniadania, później czas na pracę. Oczywiście, gdy moją pracą była gra w drużynie siatkarskiej, praktycznie cały dzień spędzałem na treningach. Po nich byłem tak zmęczony, że marzyłem tylko o śnie.

### **W której drużynie rozpoczął Pan swoją sportową karierę?**

Tak naprawdę karierę rozpocząłem już w drużynie Szkoły Podstawowej nr 7 im. Władysława Broniewskiego. Pierwszym profesjonalnym klubem, w którym trenowałem jako junior, był SKS Starogard Gdański. Stamtąd trafiłem do Szkoły Mistrzostwa

Sportowego w Rzeszowie, gdzie zdałem maturę. Później był już klub Mostostal Kędzierzyn Koźle, z którym święciłem największe tryumfy.

### **Czym trzeba się charakteryzować, żeby móc grać zawodowo w siatkówkę?**

Przede wszystkim trzeba mieć talent. Jeżeli ktoś chce grać na pozycji środkowego, to wysoki wzrost jest mile widziany. U rozgrywających bardzo istotne jest doskonałe czucie w palcach. Odpowiednie wyczucie chwili i nienaganny refleks muszą mieć osoby chcące grać na pozycjach blokującego i przyjmującego. Uogólniając, żeby grać w siatkówkę, wystarczy na początek być ogólnie sprawnym i dobrze przyjmować piłkę. W momencie, gdy ma się już ustaloną pozycję na boisku, pojawia się zadaniowość, trzeba ćwiczyć poszczególne umiejętności. W każdym razie, ruch od najmłodszych lat i rozwijanie ogólnej motoryki organizmu, są niezbędne i to nie tylko dla zawodowego sportowca.



Nasza zgrana drużyna

p. A. Tomaszewska

### **Które mecze rozegrane w Reprezentacji Polski wspomina pan, jako te szczególne?**

Pamiętam przede wszystkim spotkanie rozgrywane w katowickim Spodku. Graliśmy z byłą Jugosławią. Wraz z przegranym meczem straciliśmy możliwość gry na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney. To jest taka ryna na mojej karierze, której nie mogę zmazać w żaden sposób. Nie udało mi się wystąpić na żadnych Igrzyskach Olimpijskich i, niestety, nie mogę już oto walczyć, ponieważ przegrałem z kontuzją i przestałem grać. Mecz, który

najmocniej pozytywnie zapadł mi w pamięci to pojedynek z bardzo silną drużyną Holendrów, w tym samym turnieju. Udało nam się z nimi wygrać przy pełnych trybunach w katowickim Spodku. Uwierzcie, naprawdę niewiarygodne uczucie.

### **Co jest najtrudniejsze w pracy siatkarza?**

Ciągle zmaganie się z sytuacją, że w każdym momencie może stać się coś, co karze nam rozstać się ze sportem. Każdy sportowiec kiedyś przegrywa. Jest to zawsze ciężkie przeżycie. Trzeba się też zmierzyć z problemami

zespołowymi, chociaż każdy zawodnik myśli, o sobie, że on w tym meczu był w porządku.

Poza tym, przychodzi moment, w którym człowiek zwyczajnie chce odpocząć, a nie można sobie, ot tak powiedzieć: „Nie idę na trening, bo mi się nie chce”. Trening jest elementem pracy, który trzeba po prostu wykonać, chociażby po to, żeby otrzymać wynagrodzenie.

Dziękujemy serdecznie za rozmowę

Sebastian Kubeczko  
Filip Kuchciński



## Tylko ciężka nauka? A może coś więcej?



A za oknem tak pięknie świeci słońce

M.S.

W kwietniu, tuż przed egzaminami gimnazjalnymi, wyjechaliśmy na cztery dni do Wisły. Nie, nie po to, aby odpoczywać i włączyć się po górach. Wręcz przeciwnie, pojechaliśmy na obóz naukowy. W końcu trzeba utrwalić solidnie zdobywaną przez trzy lata wiedzę. Program dnia, skrzętnie przygotowany przez naszych nauczycieli, zakładał codzienne, ośmiogodzinne zajęcia. Pedagodzy, prowadzili zajęcia ze wszystkich egzaminacyjnych przedmiotów. Pracy było naprawdę bardzo dużo, ale spodziewaliśmy się tego – warunkiem wyjazdu na ten obóz było nastawienie się na dużą ilość przyswajanej wiedzy. Chociaż, powiedzmy sobie to szczerze, który nastolatek wytrzymałby

czterodniową „harówkę” z ciągłym „kuciem” do egzaminów? Żaden. Nauczyciele to przewidzieli i przygotowali krótkie „przerwy” w pracy. Biologii i geografii uczyliśmy się także w plenerze. W trakcie pieszej wycieczki po zboczach górskich i tamtejszych lasach, nauczyciele opisywali bogatą szatę roślinną i ukształtowanie terenu. To ciekawe doświadczenie – oglądać sosny nie na zdjęciach, a w naturze, „na żywo”. Doznania niezwykle, bo krajobraz w Wiśle jest naprawdę bardzo malowniczy. A wieczorami, tuż po filmowych seansach, na których królowały ekranizacje lektur i filmy, których tematykę mogliśmy wykorzystać, pisząc egzaminacyjną rozprawkę - oczywiście niezapomniane

rozmowy w pokojach z przyjaciółkami.

Obóz wspominam bardzo miło – bawiłam się tam doskonale i w dodatku udało mi się przypomnieć sobie wiele informacji, które następnie wykorzystałam w trakcie egzaminu. Połączyłam przyjemne z pożytecznym. Odpowiadając zatem na pytanie: czy był to obóz naukowy czy tylko zwykła wycieczka, mogę śmiało powiedzieć, że zdecydowanie, pierwsza wersja jest prawdziwa. Mam nadzieję, że w szkole średniej wyjazdy tego typu będą organizowane i pozwolą mi również utrwać wiedzę w tak niekonwencjonalny sposób.

Oliwia Bąk

## UWAGA - BULIMIA!!!

Bulimia jest schorzeniem mniej znanym niż anoreksja, ale równie niebezpiecznym. Nie jest widoczna. Najczęściej występuje u kobiet, dziewczyn. Atakuje umysł i ciało zazwyczaj w późniejszym okresie wiekowym niż anoreksja. Bulimia występuje u dziewczyn mających 16-18 lat.

Zwykle zaczyna się tak samo niewinnie jak anoreksja, czyli próbą odchudzenia się. Zdrowym osobom niekiedy trudno zrozumieć, że normalnie wyglądająca dziewczyna jest w stanie wmusić w siebie tyle jedzenia, ile mogłoby wystarczyć na kilka dni. Po objedzeniu się pojawia się złe samopoczucie i wyrzuty sumienia. Wtedy pojawiają się myśli „Coś muszę zrobić z tym pokarmem.” W związku z obawą przed przytyciem dziewczyny prowokują wymioty, używają środków przeczyszczających lub głodzą się przez jakiś czas. Te zachowania pomagają odczuć ulgę, ale wywołują niechęć do własnej osoby.

Potem powstaje błędne koło – odchudzanie się, objadanie, kompensacja (np. wymioty). Z punktu widzenia psychiatrii, bulimii często towarzyszą zachowania depresyjne lub stany subdepresyjne.

Rodzina, otoczenie nawet nie mają pojęcia, że bliska im osoba jest chora i prowokuje wymioty. Mogą się tylko zastanawiać, czemu ona tak dużo je a nie tyje?

Leczenie bulimii jest bardzo trudne i wymaga zaangażowania dietetyka, psychologa, psychiatry i rodziny. W tej chorobie niebezpieczne jest również to, że często powraca. Trzeba więc być bardzo czujnym. Najlepiej zdrowo się odżywiać i dużo ruszać. Ruch sprzyja tworzeniu przez nasz organizm endorfin, czyli hormonów szczęścia. One z kolei sprawiają, że myślimy o sobie i świecie bardziej pozytywnie.

Dziewczyny, najważniejsze to polubić siebie i nie dać się zwariować mediom, przynajmniej niektórym.

Oliwia Wąsik



zaakceptuj siebie

www.resmedica.pl

## Spróbujmy zmienić nasz mały świat

Czas gimnazjum. dziewczyny chwiejące się na wysokich obcasach, czternastolatki używające najdroższych kosmetyków, wrogość nastolatków nawet w relacjach z rówieśnikami... Część młodych ludzi zmienia się nie do poznania w tym okresie. często nie na lepsze. Moim zdaniem najważniejsze to nie zgubić w tym wszystkim siebie i tego, jacy jesteśmy naprawdę. A jaką rolę odgrywa w tym wszystkim rodzina?

Ona, w przeciwieństwie do towarzystwa, które często jest "na chwilę", zostaje na zawsze. Nie trzeba daleko szukać, by zauważyć nastolatków mówiących źle o swoich rodzicach lub usłyszeć, jak młodzi ludzie cieszą się, że zdołali oszukać "starych". Owszem, pewne sprawy są zupełnie naturalne.... Każdy pewnie kiedyś pokłócił się z rodzicami. Normalne natomiast, z pewnością nie jest,

całkowite odgradzanie się od rodziców, doszukiwanie się w nich samych wad, potępienie, wykpiwanie przekonań i racji. W końcu mama lub tata to nie tylko ktoś każący sprzątnąć pokój czy odrobić lekcje. Każde z nich też może mieć słabszy dzień, też myśli i czuje. W dodatku te uczucia kieruje, w ogromnej części, w naszą stronę. Czasami wystarczy tylko odrobina dobrej woli,

a wszystko lepiej się układa. znam to także z własnego doświadczenia. Nie można nieustannie rodziców "punktować" i bez przerwy oceniać. Naprawdę można z nimi prowadzić ciekawe rozmowy, mogą nam służyć radą i doświadczeniem. Mama może nawet podpowiedzieć, jak się umalować lub ubrać na dyskotekę i wcale nie musi to być beznadziejna rada. Rodzice nie będą nas traktować

poważnie, jeżeli im nie pokażemy, że mogą nam zaufać. Oczywiście, z rówieśnikami nie rozmawiamy tak samo, jak mamą czy tatą, ale przecież nie musimy ukrywać swoich przekonań i poglądów. Nie bójmy się o nich mówić, pozostawmy sobie swoje racje spróbujmy poprzeć konkretnymi, mocnymi argumentami. Rodzice też, może wcale nie tak dawno, byli w naszym wieku i pewnie też się buntowali.

Podsumowując te rozważania, muszę stwierdzić, że towarzystwo rówieśników czy najlepsza przyjaciółka to sprawy bardzo istotne. Mama i tata to ludzie, którzy kochają nas za to że jesteśmy i bez względu na to, jacy jesteśmy. Dajmy im szansę na bycie naszymi przyjaciółmi.

Kasia Suchy

## Przeczytać – koniecznie trzeba, obejrzeć- warto.

„Kamienie na szaniec” w reżyserii Roberta Glińskiego to film oparty na zdarzeniach rzeczywistych. Podstawą jego nakręcenia stała się dokumentalna powieść Aleksandra Kamińskiego pod tym samym tytułem. Powieść – klasyka. Książka, która musi zostać w pamięci każdego, kto ją przeczytał. Czy tak samo ma się rzecz z filmem? Jego napięta akcja opowiada o losach trzech chłopców walczących w Szarych Szeregach przeciwko niemieckim żołnierzom. Wszystko ma miejsce w Warszawie i jej okolicach, w latach 1939- 1943.

To piękna i tragiczna historia młodych chłopaków żyjących w okupowanej przez Niemców stolicy. Aktorzy, którzy w założeniu mieli wcielić się w inteligentną, dowcipną młodzież, odgrywają swoje role w sposób tak wzniosły, że widz robi się czerwony z zażenowania. Najgorsze wrażenie robią sceny rozmowy ojca Rudego z synem na Pawiaku: „Jestem z ciebie dumny synu” lub próba popełnienia samobójstwa przez Zośkę, kiedy jego dziewczyna mówi do niego: „Najpierw strzel do mnie”. Kolejnym problemem jest ukazanie wojny. Okupację widać sporadycznie. Po pierwsze mało jest samej Warszawy: miasta, oprócz dobrze zrobionej i dynamicznej akcji pod Arsenalem. Kolejnym niedopracowanym elementem jest to, że naziści tylko czekają na polskich chłopaków, żeby ci ich zbili, zabrali broń lub okradli z ubrań.

Mimo wielu niedociągnięć uważam, że film jest warty zobaczenia, ponieważ pokazuje realia wojny i odwzorowuje historie Zośki, Rudego i Alka, nie tylko z powieści, ale również z innych źródeł.

Michał Hebda kl. 2a



jedna ze scen filmu

Google

### W następnym numerze między innymi:

- relacja z wycieczki do Paryża;
- felieton;
- recenzje;
- reportaż z dnia języków;

Redakcja

Numer stworzyli:  
 Oliwia Bąk  
 Oliwia Wąsik  
 Kasia Suchy  
 Sebastian Kubeczko  
 Michał Hebda  
 Filip Kuchciński