

Pierwsze wrażenia w nowej szkole

2. września – najgorszy, a zarazem jeden z najlepszych dni w roku. Po 2 miesiącach codziennego wychodzenia, obżerania się popcornem, oglądania przy tym Netflixa i spędzania dni na nic nie robieniu, trzeba w końcu wrócić do tej szarej rzeczywistości, którą jest szkoła. TAK. SZKOŁA. To słowo kryje w sobie dużo tajemnic i ciekawostek. Wiem, że dla niektórych jest to miejsce męk i tortur, do którego codziennie przychodzi się ze skwaszoną miną, ale uwierzcie, że też tak myślałam dopóki nie poznałam mojej klasy.

W dniu przedostatniego etapu rekrutacji (przydzielania do szkół), byłam tak zestresowana, że nie mogłam nic zjeść. Gdy tylko dowiedziałam się, że trafiłam do XX LO, kamień spadł mi z serca. Od razu wzięłam do ręki telefon i dzięki aplikacji „ELO” zaczęłam „stalkować” osoby z mojej klasy. Na pierwszy rzut oka wydawało mi się, że nie będziemy mieli wspólnych tematów i że się nie dogadamy, ale jeszcze tego samego dnia zaczęliśmy ze sobą pisać i od razu zmieniałam o nich zdanie. Wszyscy wydawali się bardzo sympatyczni i mili, przez co od razu złapaliśmy dobry kontakt. W ostatnim tygodniu lipca i gdzieś na początku sierpnia zaczęliśmy się spotykać, co sprawiło, że jesteśmy mega zgraną klasą.

I wreszcie nadszedł upragniony przeze mnie 2. września. Pytacie czemu upragniony, skoro szkoła, niezapowiedziane kartkówki, siedzenie do późnej nocy nad książkami i brak wolnego czasu? Odpowiedź brzmi: „Nie wiem”. Tak naprawdę nie mam zielonego pojęcia, dlaczego od połowy wakacji niecierpliwie wyczekiwałam rozpoczęcia roku szkolnego. Może przez chęć poznania nauczycieli lub poszerzenia kontaktów z rówieśnikami. Tak czy siak, już nie przedłużając - pierwszy tydzień szkoły okazał się być bardzo ciekawy i pełen wrażeń. Poznaliśmy każdego nauczyciela z osobna, dowiedzieliśmy się, jakie są ich kryteria oceniania i system nauczania. Z początku myślałam, że nauczyciele w liceum będą straszni i nie da się z nimi dogadać, ale okazali się być przesympatycznymi i cudownymi ludźmi, z którymi da się porozmawiać na każdy temat, co było dla mnie miłym zaskoczeniem.

A jakie są Wasze pierwsze wrażenia w szkole?

Wiktoria Ibp

Second handy

Styl ubioru jest nieodłączną częścią naszej kultury. Nieustannie się zmienia, co wiąże się z koniecznością zakupu coraz to nowych ubrań. Ale gdzie dokładnie najlepiej je nabyć? Posiadamy cały wachlarz możliwości wyboru, ale moim zdaniem jedną z najlepszych opcji są sklepy z odzieżą używaną. Postaram się wymienić ich największe zalety i powody, dla których warto zwrócić na nie uwagę.

Ubrania kupione w "lumpeksie" na pewno będą bardziej niepowtarzalne i wyjątkowe od tych kupionych w sieciówce, czy nawet firmowym sklepie. Często można natrafić na starsze, obecnie nieprodukowane już przedmioty, a w takim przypadku szansa napotkania osoby ubranej na ulicy identycznie jak my, spada praktycznie do zera.

Stanowczym argumentem za robieniem zakupów w lumpeksach jest fakt, iż nabywając przedmioty z drugiej ręki dajemy im nowe życie oraz zapobiegamy marnowaniu się surowców.

Na wyprodukowanie jednego, bawełnianego T-shirtu zużywa się ponad 2500 litrów wody - to naprawdę dużo. Drugorzędym, choć także istotnym faktem jest śmiesznie niska cena ubrań w second-hand'ach. Waha się ona od około 60 złotych za kilogram w dzień dostawy, aż do 15 złotych w jej przeddzień. Oznacza to, że ceny pojedynczej koszulki wahają się od 2 do 10 złotych, gdzie w sieciówce musielibyśmy wydać na podobny produkt około czterokrotnie więcej.

Podsumowując: kompletując naszą garderobę w sklepach z odzieżą używaną, tworzymy swój niepowtarzalny styl, ratujemy planetę, oszczędzamy pieniądze, a także mamy doskonałą okazję do miłego spędzenia czasu ze znajomymi oraz rozwijania naszych zainteresowań.

Michał Iag



Jesień

Klaudia

**"Najlepszych ludzi uformowało
naprawianie własnych błędów"**

William Szekspir

EKOLOGIA

Woda i jej rola w życiu człowieka

Każdy człowiek jest mniej lub bardziej świadomy, jak ważne jest picie wody. Niestety nie wszyscy wiedzą, jak wdrożyć to w życie lub myślą, że nie jest to tak istotne. Dlatego należy pamiętać, że:

- woda stanowi około 70% masy ciała zdrowego człowieka, a utrata nawet 1,2 % płynów negatywnie wpływa na działanie organizmu,

- odwodniona skóra jest skłonna do szybszego starzenia,

- brak płynów zwiększa gęstość krwi, co powoduje obniżenie ciśnienia,

- odwodnienie organizmu wpływa też na nasze samopoczucie, jesteśmy bardziej zmęczeni i zniechęceni,

- a także jesteśmy bardziej podatni na tycie, ponieważ często mylimy głód z pragnieniem.

Powinniśmy pamiętać również, że aby nawodnić organizm musimy pić wodę małymi łydkami i około 2 litrów dziennie. Można także dokładnie obliczyć ile każdy z nas powinien pić. Aby to sprawdzić wystarczy przeliczyć bilans wody (na każdy kilogram ciała przypisać 30 mililitrów wody).

Wiemy już, ile powinniśmy pić i dlaczego. A teraz kilka sposobów, jak pić więcej i bardziej regularnie:

- zawsze miej przy sobie butelkę wody, gdy będziesz ją widział zaczniesz pić automatycznie,

- ściągnij aplikację, która będzie przypominać Ci o kolejnej szklance,

- jeśli nie lubisz smaku wody, dodaj do niej ulubione owoce lub miód,

- zacznij i zakończ dzień od szklanki wody,

- wypij szklankę wody pół godziny przed posiłkiem. Wtedy zjesz mniej i dostarczysz kolejną dawkę płynu,

- pij szklankę wody przed wykonaniem danej czynności, np. przed nauką, treningiem, czy oglądaniem telewizji.

Aby zacząć zdrowy tryb życia, nie należy pamiętać tylko o wysiłku fizycznym, czy zdrowej diecie, ale przede wszystkim o prawidłowym nawadnianiu ciała. Bo to właśnie decyduje o naszym postępie w zdrowym życiu i samopoczuciu.

Paulina Ilc

Bycie eko

O ekologii i ekologicznym trybie życia pewnie słyszał już każdy. Jest to coraz bardziej nagłaśniany temat i dużo mediów zachęca nas do „bycia eko”. Jednak, czy jest to słuszne oraz jak zacząć żyć bardziej ekologicznie?

Na świecie powstało już 9,1 ton plastiku. Szacuje się, że tylko 5-10% światowego plastiku podlega recyklingowi, a reszta zostaje spalona, trafia na wysypiska lub do środowiska. Rocznie około 50 tysięcy ton tego tworzywa trafia do oceanów, zabija przy tym zwierzęta lub staje się ich pokarmem. Oznacza to, że człowiek, który je ryby lub owoce morza, też ma w sobie plastik. Z tego powodu można śmiało powiedzieć, że tworzywo to jest teraz prawie wszędzie. Ludzie zaczęli nagłaśniać ten problem i zachęcać do bycia ekologicznym, aby jak najbardziej zminimalizować negatywne skutki. Powstaje coraz więcej organizacji, które mają na celu uświadomienie ludzi, że problemu środowiskowe, jak i klimatyczne powinny interesować każdego z nas. W szkołach zaczyna się o tym mówić, jak o poważnym problemie. Jest to oczywiście jak najbardziej słuszne, ponieważ każdy powinien być świadomy, że planeta to nasz jedyny dom, o który trzeba dbać.

Jak zacząć pomagać naszej planecie?

1. Zaopatr się w butelkę wielokrotnego użytku. Dzięki temu zmniejszysz kupno plastikowych butelek i wyrzucanie ich do śmieci.

2. Jeżeli pijesz dużo kawy, to zacznij nosić ze sobą kubek do niej. W wielu kawiarniach można teraz poprosić o zrobienie napoju we własnym kubku, a co więcej w większych miastach można dzięki temu nawet dostać rabat.

3. Nie marnuj żywności. Około ¼ naszego jedzenia trafia do śmieci. Nie karm śmietnika i zacznij planować zakupy racjonalnie.

4. Jeżeli masz jakieś stare ubrania, to zamiast je wyrzucać, możesz je oddać komuś innemu, bądź stworzyć z nich, np. torbę na zakupy.

5. Wybierz rower, czy komunikację miejską zamiast samochodu. Dbanie o naszą planetę, to także troszczenie się o powietrze i jakie toksyny do niego wchodzi.

6. Zacznij wspierać firmy, których opakowania są ekologiczne i nadają się do recyklingu.

7. Korzystaj z biletów elektronicznych. Nie tylko zapłacisz mniej, ale jeszcze zaoszczędzisz trochę drzewa.

8. Nie wyrzucaj starych koców, czy pościeli. Oddaj je do schroniska dla zwierząt.

Jak widzisz, aby dbać o naszą planetę wystarczy w mały sposób zmienić swoje codzienne nawyki. Tak naprawdę to Cię wiele nie kosztuje, a dzięki temu pomagasz dbać o swój dom.

Zuzia Ilc



Tolerancja

Tolerancja to szanowanie czyichś poglądów, upodobań i wierzeń, które różnią się od naszych własnych, ale także cierpliwość, czy wyrozumiałość dla innych. Bardzo często zapominamy o stosowaniu się do tak ważnej dla wszystkich wartości i przez to raniemy drugiego człowieka. Tolerancja to krok dalej do lepszego życia. Myślę, że lepsze jest powstrzymanie się od negatywnego komentarza niż pozwolenie innym być smutnym przez nasze uwagi. Od najmłodszych lat jesteśmy uczeni empatii i tolerancji, a mimo to krzywdzimy osoby niepełnosprawne, otyłe, biedne i wyśmiewamy się z osób, które nie wyglądają jak modelki lub modele. Czy o to w tym chodzi? Czemu wszyscy biegną tą samą drogą? Przecież bycie innym i wyróżniającym się też jest fajne. Czy każda dziewczyna musi mieć talie osy, a chłopak niebieskie oczy? Czy każdy musi być tego samego wyznania, czy orientacji co my? Stań na chwilę, zastanów się, weź głęboki oddech i idź do przodu jako lepsza, tolerancyjna osoba!

Najczęściej nietolerancje doświadczamy w szkole lub w pracy. Chcemy poradzić sobie z tym sami i nie prosimy nikogo o pomoc, a potem w dalszym życiu często wracamy do tych dawnych, przykrych wspomnień i jest nam trudniej. Zatrzymujemy się i nie mamy siły i motywacji, aby biec dalej. Dlatego tolerancja w szkole jest tak ważna i wpływająca na nasze życie. Jest trudno, bo nigdy nie jest łatwo, ale starajmy się być dla siebie wyrozumiali i nie róbmy drugiej osobie tego, co nam samym się nie podoba.

Martyna Ilc

Niech rutyna ta przemiała dzień Ci pięknie rozpoczyna!

Gdy mamy dużo na głowie, gdzieś się spieszymy, nie możemy skupić na czymś uwagi lub nie potrafimy zorganizować czasu, z pomocą przychodzi nam rutyna. Jest to skłonność do działania według utartych wzorów. Słowo to określa niesamowicie efektywny i oszczędny sposób funkcjonowania.

Rutyna daje możliwość skupienia się na najważniejszych sprawach, zwiększa poczucie skuteczności i satysfakcji. Najwięcej mówi się o porannej rutynie, gdy nasz czas przed pójściem do szkoły jest ograniczony. Wtedy robimy wszystko z przyzwyczajenia, rutynowo.

Jak stworzyć idealną, poranną rutynę?

Najlepiej przemyśleć, co robimy od momentu przebudzenia do wyjścia z domu. Jakie wykonywane przez nas czynności są zbędne i zabierają czas (np. surfowanie w Internecie), a jakie robimy w pośpiechu, który nie powinien się przy nich pojawić (zjedzenie pożywnego śniadania).

Gdy już rozważysz, jakie nawyki ze starych poranków Ci nie odpowiadają, wyeliminuj je ze swojego planu i zastąp bardziej potrzebnymi (Twoje ciało byłoby wdzięczne gdybyś porozciągał się przez 10 minut) lub wydłuż wykonywane dotychczas czynności (pies z przyjemnością spędzi więcej czasu na spacerze).

Ustal przydział czasu, który jesteś w stanie wygospodarować na daną czynność.

Teraz po ułożeniu nowego planu działania możesz zacząć wprowadzać go w życie. Spokojnie, daj sobie czas. Początki zawsze są trudne, ale po paru dniach przyzwyczaisz się. Jeśli plan okazał się zbyt ambitny i czynności nie weszły w nawyk, zmniejsz ilość nowych zadań lub przeanalizuj ponownie swój poranek.

Rutyna jest Twoim sprzymierzeńcem, pomaga panować nad sytuacją i świetnie zarządza czasem. Postaraj się z nią zaprzyjaźnić, a sam się przekonasz.

Patrycja, Ilc

"Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem"

Arystoteles



„Potęga miłości”

Miłość jest najważniejszym i najsilniejszym uczuciem, jakim mogą darzyć się dwie osoby. Na pewno w życiu każdego z nas była chociaż jedna osoba, która nam się podobała i uważaliśmy ją za naszą miłość życia. Ciągłe mówiliśmy o tej osobie, a na lekcjach byliśmy obecni tylko fizycznie, krótko mówiąc bujaliśmy w obłokach. Mówi się, że osoba, która kogoś kocha, wybaczy mu wszystko, ale czy to do końca prawda? Na pewno można powiedzieć, że miłość jest ślepa. Jeśli się kogoś kocha wybaczy mu się bardzo dużo. Wspiera się taką osobę w dokonywaniu wyborów albo w walczaniu z uzależnieniami. Każdy z nas liczy na to, że w pewnym etapie życia znajdzie tego jedyne albo tą jedyną.

Prawdziwa miłość pokona wszystko. Przy osobie, którą kochamy czujemy się bezpiecznie. Nie wyobrażam sobie życia bez miłości, tym bardziej że jest ona obecna w życiu każdego człowieka. Miłość matczyna czy braterska. Jednak to nie to samo co miłość ukochanej osoby. Miłość matki czy ojca też jest bardzo ważna w naszym życiu. Bez miłości po prostu nie da się żyć.

Czytając książki o miłości wiele można się nauczyć. Często fascynujemy się bohaterką, która znalazła swojego księcia. Marzymy o tym, żeby znaleźć równie cudownego partnera jak w filmie, czy książce. Niestety miłość to nie bajka i żeby znaleźć prawdziwe uczucie nie możemy patrzeć na wygląd. Powinniśmy patrzeć na charakter i łączące nas ze sobą zainteresowania. Kiedy zaczniesz szukać sercem, a nie oczami, na pewno tego nie pożałujesz.

Moim zdaniem taką prawdziwą miłość nie rozdzieli nic. Zakochane osoby będą ze sobą w biedzie i w bogactwie, w szczęściu i nieszczęściu, ponad wszystko i na zawsze.

Dzięki miłości czujemy się silniejsi. Kiedy mamy szansę spędzić czas z ukochaną osobą nic nam w tym nie przeszkodzi. W tym momencie nic nie ma znaczenia, liczymy się tylko my i nasza więź, która jest tak silna i nierozwalna. Życie przy takiej osobie staje się bardziej kolorowe i odnajdujemy swój cel istnienia. Żyjemy dla tej wyjątkowej osoby. Wszystko co złe w naszym życiu już nie ma znaczenia.

Martyna Ilb

