

# Allora



XXXIX LO  
im. Lotnictwa Polskiego  
Warszawa  
ul. B. Zuga 16  
Nr 3/10/20

**"Wszystko znalazło swój szczęśliwy finał"**

- wywiad z Panią wicedyrektor  
Marzeną Sadowską

***Miło jest być ważnym,  
ale ważniejsze jest  
być miłym!***

**"Moim marzeniem jest złoto  
na Pucharze Polski"**

- wywiad z Iggą Bazan



## Długo wyczekiwany powrót

Ostatnie miesiące ubiegłego roku szkolnego były zaskakująco niezwykle. Poza wirtualną rzeczywistością spotkaliśmy się w gronie klasowym – nie licząc maturzystów- jedynie podczas rozdania świadectw. Wakacje upłynęły wśród dociekań, jak będzie wyglądał kolejny rok szkolny. Zgodnie jednak z tradycją 1 września w prawie całej Polsce rozbrzmiał pierwszy dzwonek. Uczniowie tłumnie ruszyli do swoich placówek w rygorze sanitarnym. Większość szkół rozpoczęła pracę w trybie



stacjonarnym, jednak znalazły się i takie, które ze względów epidemiologicznych od pierwszych dni wprowadziły edukację w trybie mieszanym bądź całkowicie zdalnym. W takim systemie upłynął też pierwszy miesiąc naszej nauki.

Nie brak zarówno zwolenników jak i przeciwników powrotu uczniów do szkoły,

jednak sama młodzież twierdzi, że edukacja stacjonarna jest dużo lepsza ze względu na kontakt z nauczycielem face to face, co daje szersze pole do wytłumaczenia uczniom zagadnień, które sprawiają im największe problemy. Zalecenia epidemiologiczne GIS dla szkół skupiają się przede wszystkim na codziennym poddawaniu kontroli stanu zdrowia uczniów poprzez mierzenie temperatury i obserwację. Wprowadzono też obowiązek noszenia maseczek lub przyłbic w miejscach, w których kumuluje się duża ilość osób na małej przestrzeni, tj. np. na korytarzach. Dodatkowo wszyscy, zarówno młodzież i pracownicy szkoły, są zobowiązani często myć i dezynfekować ręce.

Z punktu widzenia ucznia wydaje mi się, że mimo rygoru, większość osób jest szczęśliwa, że może znów zobaczyć swoich przyjaciół na żywo, a nie z pozycji ekranu monitora i przebywać w ich towarzystwie te kilka godzin. W związku z rosnącą z dnia na dzień liczbą zakażeń mnóstwo w każdym z nas obaw, jednak myślę, że złotym środkiem w zaistniałej sytuacji jest odpowiedzialność. Wszyscy powinniśmy obrać sobie za cel nadrzędny stosowanie się do obowiązujących zasad, aby chronić nie tylko siebie samego, ale również naszych najbliższych, zwłaszcza starszych domowników i bliskich, którzy mają obniżoną odporność.

**Ewa Rocka**

## Wszystko znalazło swój szczęśliwy finał

*Podczas trwającej od marca pandemii zarówno nauczyciele jak i uczniowie mierzyli się z nowym trybem nauczania. W wywiadzie **Pani Marzena Sadowska, wicedyrektor XXXIX LO i nauczycielka języka polskiego**, przedstawia nam swoje odczucia odnośnie e-learningu.*

**Wprowadzenie zdalnego nauczania to nowe doświadczenie, wobec którego stanęli w marcu uczniowie i nauczyciele. Czy dla Pani było to trudne wyzwanie? Jak poradziła sobie z nim Pani uczniowie?**

To, co nowe zawsze niesie ze sobą jakies obawy czy wątpliwości i wszyscy- nauczyciele



i uczniowie - musieliśmy się z tym zmierzyć. Zdalne lekcje wymagały ode mnie innego

przygotowania metodycznego oraz wyboru określonych treści nauczania, bo zajęcia nie mogły być dłuższe niż 30 min.

W zdalnej nauce zdarzały się też prozaiczne problemy ze zwykłym połączeniem. Pamiętam, że w pierwszym dniu oficjalnej nauki online z powodu przeciążenia nie działał ani Librus, ani Zoom, ani Teamsy.

Moi uczniowie, w większości wypadków, byli obecni na lekcjach, chociaż nie wszyscy byli aktywni, ale tak też jest na lekcjach stacjonarnych. W najtrudniejszej sytuacji znaleźli się uczniowie klas trzecich, którzy byli na etapie wystawiania ocen końcowych i powtarzania materiału do egzaminu maturalnego. Ostatecznie wszystko znalazło swój szczęśliwy finał, a nasi uczniowie - jeśli chodzi o język polski- zdali matury bardzo dobrze. Jesteśmy, w tym roku, na trzecim miejscu na Bielanach.

#### **Czy jako dyrektor jest Pani zadowolona z realizacji tego zadania przez naszą szkołę?**

Myślę, że jako szkoła poradziłam sobie bardzo dobrze. Tak, jak zawsze wszyscy nauczyciele podeszli do tematu z sercem. Wykazali się pomysłowością, zrozumieniem, empatią i życzliwością.

#### **Jak z perspektywy czasu ocenia Pani naukę zdalną? Jakie są jej zalety i wady?**

Tak, jak medycyna musi mierzyć się z koronawirusem, tak szkoły musiały zmierzyć się ze zdalną nauką. Przed pandemią nauczyciele wykorzystywali różne komunikatory, aby skrócić drogę przekazywania prac czy szybko o czymś uczniów powiadomić.

Teamsy i inne komunikatory mają swoje zalety, jako jedno z narzędzi, które można wykorzystać w codziennej pracy. Niestety ich wadą jest to, że nie weryfikują samodzielności wykonywanych zadań.

#### **Czy Pani zdaniem nauka na odległość ma realną szansę stać się kiedyś jednym z wiodących i skuteczniejszych sposobów kształcenia? Jakie czynniki sprawiłyby, aby tak się stało?**

Zdalna nauka według mnie może być jedynie jednym z narzędzi w edukacji, a nie jedynym sposobem nauczania. Uczniowie potrzebują nauczyciela „na żywo”, który wytłumaczy pojawiające się na bieżąco problemy na lekcji. Uważam też, że w zdalnej nauce uczniowie tracą też kontakt z rówieśnikami, a przecież we współczesnym świecie, te zwykłe relacje

międzyludzkie są już i tak zaburzone. Człowiek jest istotą społeczną, a szkoła to nie tylko „miejsce”, w którym zdobywa się pewną wiedzę czy umiejętności, ale też nawiązuje przyjaźnie, poznaje różnych ludzi, uczy się „żyć” między nimi.

#### **Dość długi czas cały kraj był poddany kwarantannie, co znacząco mogło wpłynąć na naszą psychikę. Czy zauważyła Pani takie symptomy?**

Izolacja na każdego może działać destrukcyjnie, zbyt mało czasu upłynęło, by stwierdzić czy dane nastroje wśród uczniów są wynikiem akurat tego stanu odosobnienia, ale do wszystkich przypadków trzeba podchodzić indywidualnie. Uczniowie powinni pamiętać o tym, że w szkole jest pani pedagog i pani psycholog, które chętnie im pomogą.

#### **Jak odnajduje się Pani w obecnej sytuacji? Jakie zmiany w realizacji zadań szkoły są najbardziej uciążliwe? A może dostrzega Pani też pozytywne skutki zmian w edukacji.**

Zgodnie z zaleceniami MEN, MZ i SANEPID-u, by uczniowie jak najmniej przemieszczali się po budynku, wybraliśmy wariant przydzielenia klas do określonej sali lekcyjnej. W naszej szkole największym problemem jest ograniczona baza lokalowa, dlatego musieliśmy poszerzyć ją o stołówkę i salę lustrzaną.

#### **Jak ocenia Pani wprowadzony obecnie reżim sanitarny? Jest wystarczający?**

Jako szkoła wprowadziłam szereg zasad dla pracowników, uczniów i rodziców. Mierzmy temperaturę osobom wchodzącym do budynku, umieściliśmy płyny do dezynfekcji rąk przy obu wejściach do szkoły, w każdej klasie i toalecie. Niestety nie wszyscy uczniowie pamiętają o tym, że muszą nosić maseczki w przestrzeniach wspólnych, tj. korytarze czy szatnie.

#### **Czy w razie konieczności powrotu do nauki zdalnej prowadzi się jakieś przygotowania zmierzające do jej ułatwienia?**

Tak, poprosiliśmy Radę Rodziców o kupienie kamerek oraz zestawów słuchawek i mikrofonów do każdej sali lekcyjnej, żeby nauczyciele mogli prowadzić lekcje. Zestawy te będą też wykorzystane do prowadzenia zebrań przez wychowawców.

**Mateusz Lech**

## Miło jest być ważnym, ale ważniejsze jest być miłym

Powyższy napis zrobił ktoś na murze nieopodal wejścia do naszej szkoły. Tekst napisany po angielsku i jego polskie tłumaczenie umieścił w symbolicznych sercach. Autor dodał jeszcze przeprosiny, że nie jest to graffiti słynnego brytyjskiego artysty street art. Okazuje się, że nie tylko Banksy używa tego typu nośników do przekazywania ważnych wiadomości, a nie ulega wątpliwości: przesłanie tego graffiti jest istotne.

W Internecie znajdziemy wiele filmików i artykułów na temat tego, dlaczego nie warto być miłym dla ludzi. Przeważają argumenty w stylu: „bo ludzie to wykorzystują”, „bo ludzie się przyzwyczajają i ciągle będą coś chcieli” itp. Wystarczy jednak być asertywnym i jednocześnie miłym. Ludzka życzliwość to cecha pożądana i dość rzadko spotykana. Jest niczym karma, która prędzej czy później do nas powróci.

### Czym jest mowa nienawiści

Mowa nienawiści jest zjawiskiem, które polega na używaniu języka w celu rozbudzenia, rozpowszechniania czy usprawiedliwiania nienawiści i dyskryminacji, jak również przemocy wobec konkretnych osób, grup społecznych i przedstawicieli mniejszości. Agresja i przemoc rówieśnicza w ostatnich latach zmieniły swoje oblicze, przenosząc się do przestrzeni wirtualnej. Młodzi ludzie coraz częściej wykorzystują sieć, by kogoś złośliwie skrytykować, brutalnie obśmiać, dosadnie obrazić lub znieważać.

### Czy warto być niemiłym?

Bycie niemiłym opiera się na złośliwości, która często przysparza złych emocji nie tylko adresatowi, ale też nadawcy. Jeśli jesteśmy autorami drwin, sami trujemy się jadem, nakręcamy się i powstają w naszej głowie negatywne myśli. Sprawiamy, że to my głównie mamy wieczny zły humor i jesteśmy nadąsani. Osoby zaś, dla których jesteśmy niemiłi, być może w ogóle się tym nie przejmą, po prostu zaczną nas unikać i ostrzegać innych przed nami. A my

będziemy tkwić w tych toksycznych myślach i nic dobrego nie przyniesie to nam ani naszemu zdrowiu.



### Dlaczego warto być miłym?

Jeśli spotykamy kogoś po raz pierwszy i nic o nim nie wiemy, to całkiem rozsądne jest być dla niego miłym. Warto wstrzymać się z osądzaniem lub wydawaniem o kimś opinii na podstawie powierzchownych spostrzeżeń. Może przypadkowo okaże się, że ta osoba podziela nasze zainteresowania, poglądy na świat i będzie naszym przyjacielem do grobowej deski. Osoby uśmiechnięte i miłe sprawiają wrażenie bardziej sympatycznych i zdecydowanie częściej chce się przebywać w ich towarzystwie, niż w otoczeniu osób, które na każde słowo mają jakąś złośliwą uwagę. Bycie miłym nic nie kosztuje, a może przynieść wiele korzyści, zarówno teraz,



wśród znajomych, jak i również w przyszłości, w karierze zawodowej.

Zdecydowanie lepiej jest być miłym niż przejawiać wobec kogoś agresję. Każde nasze zachowanie do nas wróci, a nikt nie chciałby, żeby inni się od niego odwrócili. Zanim komuś zrobimy krzywdę, nie tylko fizyczną, ale szczególnie psychiczną, zastanówmy się kilka razy, czy warto, czy chcielibyśmy, aby tak samo nas potraktowano. Dużo lepsze jest bycie dobrym, miłym i otwartym wobec ludzi, gdyż ta dobroć po prostu się opłaca. Nie możemy jednak zapomnieć o asertywności. Pamiętajmy o tym, żeby nie traktować innych tak, jakbyśmy my nie chcieli być traktowani, wręcz przeciwnie, bądźmy wobec siebie mili, szanujmy się, a naprawdę nasze życie będzie dużo lepsze.

### Jak pomóc ofiarom nienawiści i nękania?

Przede wszystkim powinniśmy jak najwięcej rozmawiać z taką osobą. Niech czuje nasze wsparcie i to, że może na nas liczyć w każdej sytuacji. Rodzice powinni wpajać swoim dzieciom, co jest dobre, a co złe oraz uczyć je pewności siebie. Szkoła również zobowiązana jest wyciągać pomocną dłoń w stronę ofiar przemocy fizycznej i psychicznej.

Widząc sytuację znęcania się nad kimkolwiek lub inny przejaw agresji rówieśniczej, pamiętaj o tym, aby nie stać z boku i nie przyglądać się, ale pomóc osobie nękaney.

**PAMIĘTAJ!** Miło jest być ważnym, ale ważniejsze jest być miłym. To, jak traktujemy innych, z pewnością do nas wróci, więc warto okazywać dobroć wobec innych.

**Amelia Kowalska**

---

## Perspektywy dla maturzystów

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego wielu maturzystów podchodzi do egzaminu dojrzałości z pewnością siebie, której nie mają inni? Chcielibyście dowiedzieć się, co trzeba zrobić, żeby napisać maturę na 100% i wybrać kierunek studiów swoich marzeń? Z tego artykułu dowiedziecie się, jak to zrobić.

W naszym liceum, tak jak zapewne w wielu placówkach szkolnych, 21.09.2020 roku odbyły się seminaria, które noszą nazwę *Salon Maturzystów Perspektywy*. W tym roku, z powodu ograniczeń związanych z pandemią, zostały zorganizowane online. Warsztaty skupiały się na przedstawieniu uczniom możliwości działania w niedalekiej przyszłości i zapewnieniu lepszego przygotowania do matury i wybrania odpowiedniego kierunku studiów. Na stronie internetowej <https://salonmaturzystow.pl/2020/> można się było zarejestrować i korzystać z pomocy, którą oferowali nauczyciele, pracownicy OKE oraz wykładowcy i rektorzy uczelni z całej Polski. To było cenne doświadczenie, dowiedzieć się od ekspertów, jakich częstych błędów unikać podczas

pisania egzaminów maturalnych oraz jak skutecznie rozwiązywać kłopotliwe zadania. Dla uczestników zajęć przygotowano do pobrania e-book *Informatora dla Maturzystów Perspektywy 2020*, który zawiera aż 260 stron informacji o ofercie uczelni na rok 2021/2022, wykazuje przegląd polskich miast



akademickich oraz państw, w których warto studiować. Osoby zastanawiające się nad przyszłością po maturze, mogły wziąć udział w sesjach z doradcami zawodowymi, z absolwentami uczelni i pracownikami akademickich biur karier. Każdy uczestnik i posiadacz e-booka ma możliwość sprawdzenia rekomendacji studentów i absolwentów różnych uczelni.

Materiały wykorzystane podczas poszczególnych sekcji e-Salonu Maturzystów dostępne są również na Youtube. Zachęcam do obejrzenia filmów, dzięki którym podejście do egzaminu maturalnego czy planowanie zawodowej przyszłości będzie odtąd łatwiejsze. Wchodząc w wyszukiwarkę

i wpisując frazę: *Salon Maturzystów Perspektywy 2020*, zrobicie dla siebie przysługę, dzięki której będziecie mieli lepszy start w dorosłym życiu.

**Mikołaj Filipczak**

**Jedna z najbardziej utalentowanych sportowo uczennic w naszej szkole, wicemistrzyni Polski w kolarstwie MTB. Ambitna i zdeterminowana, aby jeszcze nie raz nas wszystkich zaskoczyć, a przede wszystkim by spełniać swoje marzenia - nie tylko sportowe.**

## ***Moim marzeniem jest złoto na Pucharze Polski – wywiad z Igą Bazan***

**Jak to się robi, jak zdobywa się w sporcie zaszczytne miejsca? Czy jest na to jakiś uniwersalny przepis?**

*Chciałabym znać ten przepis na sukces [śmiech]. Nie jest łatwo odpowiedzieć na to pytanie. Przede wszystkim ważne są treningi. Poza tym trzeba walczyć i nie można poddawać się, bo jeśli nawet jakiś sezon okaże się mniej udany (z różnych przyczyn) to wiara w wyznaczony cel powinna dać kopa! Sport to głównie przyjemność, radość, satysfakcja, ale także podnoszenie poprzeczki jeśli chodzi o technikę, kondycję i praca nad sobą. Wygrane cieszą, ale trzeba też umieć znieść porażkę i pogratulować koleżankom, z którymi na co dzień przyjaźnimy się, a które podczas zawodów są rywalkami. Sport wyczynowy to właśnie to wszystko, o czym już wcześniej wspomniałam plus praca, czyli właśnie treningi.*

**W jaki sposób narodziło się twoje zamiłowanie do kolarstwa? Chyba ktoś, kto staje na podium i wciąż odnosi sukcesy, musi to naprawdę kochać i wkładać w to niezwykle dużo serca. Jak to było u Ciebie?**

*W mojej rodzinie rower jest sposobem na spędzanie czasu czy też relaks. Wcześniej zaczęłam jeździć na rowerze, ale wszystko tak na poważnie zaczęło się dzięki tacie, który przeglądał nowe stroje klubowe (tata brał udział w zawodach- organizowanych przez Cezarego Zamanę- od 2007 roku). Wtedy zapytałam, czy mogę mieć taki strój, a tata powiedział, że jak wystartuję trzy razy, to*



*dostanę taki strój. Wystartowałam nie 3 razy, ale 14, no i wkręciłam się! Kolarstwo trenuję od siedmiu lat, a od 4 lat jestem zawodniczką Warszawskiego Klubu Kolarskiego (WKK). Dodam, że w ósmej klasie zdecydowałam się na zmianę szkoły i nie żałuję tego, gdyż uczęszczałam do „Szkoły Rowerowej” (jak w mojej dzielnicy, na Białotęce, powszechnie mówi się o Szkole Podstawowej nr 154 im. Pawła Edmunda Strzeleckiego), której dyrektorem jest pan Sylwester Kolibabski – człowiek, którego pasją jest właśnie MTB. Lubię to, co robię i sprawia mi olbrzymią satysfakcję, kiedy pokonuję przeszkody i trudności, które napotykam na trasie; a gdy mi się coś nie udaje, próbuję to zrobić aż do skutku – w sumie ćwiczę swoją cierpliwość [śmiech].*



### **Kto najbardziej Cię wspiera w zawodach, treningach i w Twojej pasji?**

*Najbardziej wspierają mnie moi rodzice, także dziadek i babcia. Cała rodzina zawsze trzyma za mnie kciuki. Wsparcie czuję również ze strony swojego klubu, trenerów: Mateusza Maszkiewicza, Piotra Abramczyka i prezesa – Błażeja Maresza. Teraz mam też okazję podziękować za wsparcie mojej szkole (XXXIX Liceum Ogólnokształcące im. Lotnictwa Polskiego), zwłaszcza chcę podziękować Paniom: Monice Serdak, Teresie Fleks i Małgorzacie Staszewskiej oraz Panu dyrektorowi Pawłowi Gmitrzukowi.*

### **Czy masz inne hobby oprócz sportu? Jak spędzasz wolny czas?**

*Interesuję się teatrem, fryzjerstwem i II wojną światową (szczególnie historiami ludzi, losami powstańców warszawskich). Lubię też spędzać czas z przyjaciółmi.*

### **A jak udaje Ci się pogodzić naukę w szkole z treningami?**

*To jest dobre pytanie, zważywszy, że doba ma 24 godziny [śmiech]. Wiadomo: jest szkoła, lekcje do odrobienia, nauka do sprawdzianów, kartkówek, a że to 2 klasa, to przedmiotów jest 12 + wf. A ja jestem jedna. Ważny jest też czas na relaks, regenerację i na sen, jak też posiłki i oczywiście treningi! Staram się to ogarnąć, choć przyznaję, że łatwo nie jest. W tym roku (po dwuletniej przerwie) wróciłam do zajęć teatralnych, które zawsze sprawiały mi dużą frajdę.*

### **Czy masz swojego ulubionego kolarza lub kolarkę?**

*Jasne! To Matthew van der Poel i Jolanda Neff.*

### **Jakie jest twoje największe marzenie związane z pasją?**

*Moim marzeniem jest złoto na Pucharze Polski, dostanie się do kadry narodowej i wzięcie udziału w Mistrzostwach Europy.*

### **Wiadomo, że w ostatnim czasie jest dużo**



### **restrykcji związanych z covid-19. Jak sobie radziłaś z treningami, jak wyglądały zawody?**

*Sezon zawsze trwa ponad sześć miesięcy, lecz covid skrócił go do czterech miesięcy. Treningi klubowe zaczęły się w maju, a pierwszy start odbył 6 czerwca w Wesolej. Powiem szczerze, że ja i moi znajomi nie mogliśmy się już doczekać startów, bo zawody to coś, co nakręca.*

### **Pochwalisz się nam na koniec, jakie są Twoje dalsze plany na przyszłość?**

*Jeszcze nie mam określonego planu na życie po szkole, lecz myślałam nad tym, żeby moja pasja była też w przyszłości moim zawodem.*

**Bardzo Ci dziękuję za rozmowę. Cieszymy się, że mamy tak wybitnych sportowców w naszych szeregach. Nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć Ci samych sukcesów i jeszcze większej determinacji.**

**Mateusz Lech**

## **Jak dbać o odporność w czasie jesieni**

Przed nami długa jesień. Jak dbać o nasze zdrowie w czasie, kiedy wystawione jest ono na wiele czynników prowadzących do osłabienia całego organizmu? Zawsze staramy się dbać o naszą odporność, ale w czasach, kiedy wirus COVID-19 trwa w natarciu, musimy zadbać o nią podwójnie!

### **Czym jest ODPORNOŚĆ?**

Odporność to zdolność organizmu do obrony przed czynnikami chorobotwórczymi, które pochodzą z zewnątrz, jak np. wirusy, toksyny, bakterie, jak i przed tymi, które zachodzą w naszym ciele - zmianami wewnątrzkomórkowymi.

## Jakie są przyczyny osłabienia odporności?

**BRAK ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI SNU** to czynnik zakłócający funkcjonowanie systemu obronnego, dlatego osoby, które nie wysypiają się, są bardziej podatne na infekcje.

**UŻYWKI** - alkohol, kawa czy papierosy niszczą witaminy A, C, E, B oraz mikroelementy, które pomagają zwalczać groźne dla układu immunologicznego wolne rodniki. Wysokoprocetowe trunki zabijają krążące we krwi i limfie komórki odpornościowe. W czasie palenia papierosów w organizmie powstają wolne rodniki, które osłabiają system odpornościowy. Dym nikotynowy podrażnia śluzówki, ułatwiając zarazkom wniknięcie do organizmu.

**PRZEWLEKŁY STRES** - układ odpornościowy jest połączony z systemem nerwowym, stąd przygnębienie, lęk, życie pod presją, nieumiejętność wyrażania uczuć czy budowania relacji zmniejszają sprawność sił obronnych. Pod wpływem kortyzolu, który w przewlekłym stresie produkowany jest niemal bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi i zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał.

**BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** - aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, pobudza produkcję białych ciałek krwi i zwiększa aktywność limfocytów. Wspomaga też proces termoregulacji, który

jest podstawą hartowania – organizm uczy się szybko reagować m.in. na zmianę temperatury i obecność drobnoustrojów. Jednocześnie pomaga walczyć ze stresem – wrogiem odporności, ale trzeba pamiętać, że zbyt intensywny trening zwiększa uwalnianie hormonów stresowych, obniżając odporność.

Są to jedynie niektóre z przykładów przyczyn osłabienia Twojego organizmu. A zatem:

### Zadbaj o swoje zdrowie!

Unikaj używek! Nie pal, unikaj siedzenia w miejscach pełnych dymu tytoniowego. Mocne herbaty i kawy zastąp np. herbatkami owocowymi

Zażywaj witaminy A, E, C, B. Znajdziesz je między innymi w owocach, warzywach, a nawet dostarczysz ich organizmowi podczas spaceru w słoneczne dni.

Zadbaj o aktywność fizyczną! Chodź na spacer, biegaj lub zacznij uprawiać jakiś sport! Ruch świetnie wpływa na odporność twojego organizmu.

Śpij 7- 8 godzin. Sen zapewnia sprawną odnowę komórek odpornościowych.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest narażone nie tylko w sezonach grypowych. Dbaj o nie codziennie, a odwdzięczy się wspaniałym samopoczuciem, a co za tym idzie świetnie spędzonymi dniami!

**Aleksandra Witt**





## Gdy raz się uśmiechasz, a chwilę później płaczesz, czyli czym właściwie jest dwubiegunowość?

Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że choroby o podłożu psychologicznym mogą dotyczyć zarówno nastolatka, jak i osoby w podeszłym wieku. Z dwubiegunowością jest jak z pechem, nigdy nie wiesz, kiedy cię dopadnie. Dlatego też czuję się wręcz zobowiązana przybliżyć wszystkim czytelnikom Allory przyczyny, przebieg i leczenie tej choroby.

**Czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu schorzenia** jest nasza genetyka, czyli np. czy nasi rodzice byli obciążeni dwubiegunowością afektywną. Istotne jest również to, czy zmagamy się z zaburzeniem równowagi neuroprzekaźników w mózgu lub chorobami somatycznymi. Czynniki społeczno-środowiskowe także mają wpływ, ponieważ śmierć bliskiej osoby, utrata pracy lub poród to wydarzenia, które wyzwalają ogrom naszych emocji i niestandardowych reakcji.

Przyjrzyjmy się **objawom** dwubiegunowości, które najczęściej występują u pacjentów. Skupię się na epizodzie depresyjnym i maniakalnym. W

przypadku tego pierwszego charakterystyczne objawy to: spadek energii życiowej, zmęczenie, trudność w wykonywaniu nawet codziennych czynności, spowolnione tempo logicznego myślenia, słabnąca zdolność koncentracji i zapamiętywania. Epizod maniakalny natomiast to przede wszystkim: nadmierna radość, zazwyczaj w zupełnie nieodpowiednim momencie, która jednak może szybko przeobrazić się w agresję, potrzebę dominacji czy kompletny brak zahamowań.

Wśród **sposobów leczenia** można wskazać: psychoedukację, psychoterapię i leczenie farmakologiczne. Należy jednak zaznaczyć, iż decyzję o sposobie leczenia zawsze podejmuje lekarz, tak samo zresztą jest z rozpoznaniem schorzenia. Dwubiegunowość to nie jest choroba, którą wyleczymy antybiotykiem, to schorzenie, które leczy się latami pod stałą obserwacją specjalisty. Nie jest to także choroba rzadka, gdyż szacuje się, że cierpi na nią ok. 6%-11% społeczeństwa bez względu na płeć.

**Ewa Rocka**

---

*Maturzysto, to już! Nadszedł ten czas! Matura tuż tuż! Często to słyszysz, prawda?  
Mnie też to powoli irytuje, więc może zacznę inaczej.*

## Poradnik maturzysty

Matura to coś nieuniknionego, jeśli od dawna snujesz plany o swoich wymarzonych studiach. Jednego w pełni możesz być pewny: ten rok będzie diametralnie inny niż poprzednie. Mam dla Ciebie „złotą piątkę”, która nie raz mi się przydała, pomogła i do dziś ją stosuję. A teraz dzielę się tą wiedzą z Tobą, aby łatwiej Ci było przeżyć ten rok szkolny.

Po pierwsze,  
**nie stresuj się! Łatwo powiedzieć prawda?**  
Co za dużo, to niezdrowo. Stres to Twój przeciwnik, który zwłaszcza teraz próbuje Cię zastraszyć i dezorientować. Tak jak złość piękności szkodzi, tak stres zdawalności przeszkadza. Bądź świadomy pracy, jaka Cię czeka i rozplanuj to logicznie. Do matury warto podejść z pewnym dystansem, nie należy się jej bać! Od tego, jak się do niej przygotujesz, zależy, jak ją napiszesz.

Po drugie,

### **gospodarowanie czasem.**

Dobrze jest sobie wszystko rozplanować w czasie. Nie rób wszystkiego w niedzielę wieczorem. Żeby dłużej i więcej odpoczywać, najlepiej wszelkie prace domowe robić od razu po ich zadaniu przez nauczyciela. Kiedy masz duży projekt grupowy do zrealizowania, rozplanuj sobie, co i kiedy będziesz robić w kierunku jego realizacji, tym sposobem regularnie będziesz go uzupełniał o kolejne elementy i wyrobisz się w czasie.

Na przykład w danym dniu, po odrobieniu bieżących prac, godzinę poświęć na powtarzanie materiałów z matematyki. Następnego dnia przystąp do powtórek z polskiego itd., nie zapominając o odpoczynku. Taka organizacja pozwoli Ci spokojnie w pięć dni przerobić ponownie materiał dwóch poprzednich klas oraz nie zapracować się na śmierć.

Po trzecie,

### **pasje- nie zaniedbuj ich.**

Nie zapominaj o swoich pasjach i zainteresowaniach. Aby nasza egzystencja nie sprowadzała się jedynie do obowiązków, bardzo istotne jest hobby. Może ono pomóc w zachowaniu odpowiedniej równowagi w życiu, oderwaniu się od codziennych zadań czy zapomnieniu przez chwilę o problemach i troskach. Takie chwile relaksu są niezwykle istotne dla ogólnej kondycji psychicznej, pomagają także przy wszelakich załamaniach. Dodatkowo mogą nas wzbogacać, poszerzać wiedzę czy umiejętności i pozwalają na miłe spędzanie wolnego czasu. Postaraj się rozdzielić obowiązki i rzeczy, które Cię naprawdę interesują, bo - zaufaj mi, po szkole zdecydowanie częściej ważniejsze są te drugie.

Każdemu przyda się czasem odrobina relaksu i radości. Wszystko, co robisz z chęcią, sprawia, że czujesz się lepiej i na chwilę zapominasz o natłoku pracy. Jeśli nie masz pasji, polecam Ci sport. Pozwala on rozładować stres i wspomaga wydzielanie dopaminy, hormonu szczęścia, a to jest Ci potrzebne do zdrowego i prawidłowego funkcjonowania!

Po czwarte,

### **regularne powtarzanie materiału.**

Nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę. Powtarzaj często i regularnie. W ten sposób jesteś w stanie być na bieżąco ze wszystkim, czego się teraz uczysz i z tym, czego już się wcześniej nauczyłeś. Korzystaj z repetytoriów, nie zapominaj o różnorodnych technikach zapamiętywania: wizualizuj treść (powstały w pamięci obraz jest łatwiejszy do zapamiętania niż słowa), aktywuj wszystkie zmysły, podkreślaj, notuj, ucz się na głos, zadawaj pytania. Bądź systematyczny.



Po piąte,

### **ucz się! Brzmi jak żart, cha cha- nie.**

Szkola jest czymś nieuniknionym, a element sprawdzający wiedzę można jakoś obejść ściągami albo „na farcie”. Tylko po co? Rozruszanie szarych komórek w mózgu raz na jakiś czas Cię nie zabije. Ucząc się, zapewniasz sobie szansę, że kiedyś to, czego się nauczyłeś, przypomni ci się. Ściąganie czegoś takiego raczej nie gwarantują. Ucząc się, zaczynasz zauważać związki pomiędzy różnymi tematami i rozwijasz logiczne myślenie, a logiczne myślenie pozwala czasami przejść przez testy, o których masz dość nikłe pojęcie, więc... Ucz się, aby potem nie musieć się zawsze uczyć.

Trzymamy za was kciuki, maturzyści!!! ☺

**Ola Tyr**



## Wolność i bezpieczeństwo – coś nadzwyczajnego?

Dzisiejszy świat ma różne oblicza. Każdy człowiek napotkany na ulicy ma swoje racje o otaczającym nas świecie, bo przecież „co człowiek to opinia”. Nas, ludzi, łączy jednak jedna rzecz. Chyba każdy chce czuć się bezpiecznie w swoim kraju, mieście czy wsi. A co się stanie, gdy to bezpieczeństwo oraz prawa obywatela demokratycznego kraju zostaną nam nawet w najmniejszym stopniu odebrane? Jak my, jako społeczeństwo, zareagowalibyśmy na zabranie nam tak ważnego dla każdego człowieka prawa do wolności i wyboru?

Właśnie przed takimi pytaniami stanęli kilka miesięcy temu nasi wschodni „bracia” z Białorusi. Wszystko zaczęło się od sfałszowanych wyborów prezydenckich, z których wynikało, że aż 80 % obywateli zagłosowało na Aleksandra Łukaszenkę. Z momentem opublikowania tych wyników „miarka się przebrała”. Na ulice Mińska wyszły nie dziesiątki, a setki tysięcy osób. Białorusini chcieli tym sposobem wymusić ustąpienie prezydenta swojego kraju z piastowanego urzędu. Po tak licznych protestach rozpoczęły się masowe zatrzymania. Agresja białoruskiej policji i służb specjalnych była nie do opisania. Nie zwracali uwagi, czy zatrzymują kobiety w ciąży, osoby starsze czy ludzi, którzy wyszli po bułki do sklepu. Co robił w tym czasie Łukaszenka? Z jednej strony zapewniał o sile swojego wojska, nie odrywając się od karabinu maszynowego, a z drugiej strony kontaktował się i odwiedził swojego „szefa” w Rosji. Myślę, że Łukaszenka doprowadził do tego, że jego bezpieczeństwo jest uzależnione od Władymira Putina. Łukaszenka godzi się ze wszystkimi decyzjami zapadającymi w Moskwie, bo uważa Rosję za jedyne go sojusznika.

Prezydent Białorusi jest tak znienawidzony w swoim kraju, że teraz, nawet gdyby chciał odejść z urzędu, to jego życie byłoby zagrożone. Uważam, że bez ochrony Łukaszenka nie utrzymałby się długo przy życiu. Jest to z jednej strony paradoks,

że człowiek, który nie dbał o bezpieczeństwo swojego narodu, sam został pozbawiony tego bezpieczeństwa.



Osoby, które mają ponad 40 lat, mogą pamiętać podobne obrazki, które miały miejsce w Polsce. Powstanie „Solidarności” czy strajki w Stoczni Gdańskiej to wydarzenia, które miały podobny przebieg i wymowę. Właśnie dlatego, my jako naród o podobnych doświadczeniach, powinniśmy pomagać naszym wschodnim sąsiadom przejść przez ten trudny dla nich czas. Musimy otwarcie wyrażać swoje opinie o zaistniałej sytuacji, która może prowadzić do zniknięcia Białorusi z mapy świata. My wiemy najlepiej, jak to jest walczyć o swoją suwerenność i demokrację, ale przede wszystkim o bezpieczeństwo i wolność. Żyjąc w XXI wieku wręcz wymagamy od ludzi rządzących krajem, że będą robić to jak najlepiej. Dlatego tak ważne są demokratyczne wybory prezydenckie, gdzie każdy obywatel może decydować o przyszłości swojego kraju. Nie bądźmy obojętni na sytuacje innych krajów, szczególnie jeżeli chodzi o naszych sąsiadów. Jesteśmy do tego zobowiązani, będąc demokratycznym i rozwijającym się krajem.

**Szymon Szpalerski**

## But what's up with the UK?

I think we've all heard about what is happening in America (in case you somehow don't know that, please, look up George Floyd or at least „protests in the US”. It's a controversial topic and I don't really want to talk about this here, it's a school's newspaper after all). Same with Belarus – they're our neighbours, I can't see how one cannot care about their massive troubles with dictatorship, elections and governmental terror. Guess who doesn't have any of these things right now? You're right – that's the United Kingdom. But... is it really that calm? What is currently going on with Britain?

### The Virus

Oh, sure, the little thing that has made the whole world even more unstable – we all have to deal with some kind of restrictions after all. It causes grief everywhere, leading to people's deaths and economical stoppage but I don't think that it would be much of an exaggeration to say that the UK has taken a beating! For now, as I'm writing the article (21 September), it's at almost four hundred thousand cases – that's the fourth largest number in Europe, including Russia. What might have led to that? Well, when the pandemic in Europe was just starting, most countries were panicking over every single new diagnosis and trying the most secure ways to stop the virus from spreading, even if they didn't really make sense, the Prime Minister, Boris Johnson, decided... not to do anything really. He just said that pandemics are the only natural thing, and that the sole community will survive anyway (which makes one of the Lord



Farquaad from Shrek's quotes come to mind, but that might be a little rude). His attitude changed drastically, though, when he had fallen sick with the virus himself. He's now healthy back again, but the UK has finally had their safety measures done (and undone back again now, just with the rest of Europe – we're there too).

### Politics

I kind of knew the article would end up there when I was writing of Boris Johnson, I'm sorry in advance. The first thing we think about the British politics now (maybe besides of the Queen, but she's been quite silent lately) is Brexit – the great divorce between the UK and the rest of Europe, I think. Again, the school's newspaper might not be the best place to discuss it, so, to quote a brilliant YT creator, Jay Foreman, we just have to wait until about the year 2054 when it becomes obvious what they should have done. What we indeed can speculate about, though, is a news that didn't yet make it to mainstream, but is really interesting: the separatist movements are really gaining their popularity back again! As the situation in Northern Ireland is relatively stable – relatively, because it never really was – the Scottish seem to see independence as a good option more and more, which is quite surprising, because an independence referendum was held there not a long ago, in 2014. It lost by 55% of votes against separating. This year the Scottish Parliament voted to hold another one, just 6 years later, and the polls seem to show that the people are in favour of independence now – what has changed it so quickly? Well, the reasons seem rather political – the UK government is conservative (Tory) when the Scottish rather vote for progressive parties, and in the Brexit referendum pretty much whole Scotland voted for the European Union, so it seems they left it kind of against their will.

So, is Great Britain as much of a calm and stable place as it seems? Well, yes, at least not much less than it was before – but we'll just see what the future brings.

**Jacek Gładysiak**

korekta językowa P. Daniel Skorupski



Od najmłodszych lat pytano nas, kim chcemy być w przyszłości. Odpowiadaliśmy, że prezydentem, piosenkarką, aktorem czy lekarzem. Ciągłe pytanie to jednak pozostawało gdzieś z tyłu głowy. Kim chcę zostać? Niby to takie proste, a jednak sprawia wiele wątpliwości.

Teraz, kiedy jesteśmy już prawie dorośli, sami stawiamy sobie to pytanie. Szczęśliwi, którzy wiedzą w 100%, jaki zawód jest dla nich idealny. Pozostałych dręczą myśli: czy zawód X to na pewno to, co chcę robić w życiu? Czy będę dobrze zarabiać? Czy spełnię się w tej profesji?

Przedstawię Wam jeden z zawodów, o którym często słyszę wśród rówieśników.



## Zawód architekt

Architekt wnętrz to zawód spopularyzowany ostatnio przez programy

telewizyjne, w których tworzone są genialne, cudowne i praktyczne projekty domów i mieszkań. Co musicie wiedzieć, jeśli planujecie naukę tego zawodu?

### Zadania i czynności

Do zadań architekta należy tworzenie projektów plastycznych różnych wnętrz oraz nadzór nad ich wykonaniem. Projekty muszą spełniać oczekiwania klienta. Oprócz dużych przedsięwzięć, wykonuje się także skromniejsze zlecenia, takie jak projekty np. placów zabaw. Coraz częściej architekci zajmują się projektowaniem domów lub mieszkań prywatnych.

Architekci wnętrz pracują również w charakterze doradców, pomagając w wyborze przedmiotów i rozmieszczeniu sprzętów w pomieszczeniach.

Oczywiście niektóre projekty są dość skomplikowane, dlatego wówczas przydzielany jest zespół pracowników. To wymaga od architekta kontrolowania całego zespołu.

### Środowisko pracy

- Biura projektów i pracownie urbanistyczne
- Przedsiębiorstwa budowlane
- Wydziały architektury i nadzoru budowlanego jednostek administracji terenowej

Praca architekta ma charakter samodzielny i indywidualny, ale ze względu na wykonywane zadania kontakt z ludźmi jest nieunikniony. Czas pracy architekta jest nieunormowany i uzależniony od ilości wykonywanych projektów, dlatego też może pracować nawet

do kilkunastu godzin na dobę. Jego praca wiąże się też z częstymi wyjazdami w teren.

### Wymagania

Wiedza: z rysunku, psychologii, socjologii

### Zainteresowania:

historią sztuki, tworzywami i technologiami, artystyczne, menadżerskie

### Zdolności:

- uzdolnienia plastyczne
- wyobraźnia przestrzenna
- uzdolnienia rachunkowe
- myślenie twórcze

### Predyspozycje psychiczne i fizyczne:

Wskazane:

- duża wrażliwość estetyczna
- łatwość w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi, komunikatywność
- samodzielność
- Umiejętność przekonywania
- Współdziałanie w zespole
- Dokładność
- Kreatywność

### Studia

- Akademia Sztuk Pięknych, Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 5,
- Uczelnia techniczno-handlowa im. H. Chodkowskiej, W-wa, ul. Jutrzenki 135,
- Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych, Warszawa, ul. Koszykowa 86,
- Politechnika Warszawska, ul. Koszykowa 55,
- Wyższa szkoła Ekologii i Zarządzania, Warszawa, ul. Olszewska 12.

Natalia Czarnowska

# Sztuczki, czyli o sztuce nie całkiem poważnie

*Kiedy mama mówi, że to tylko dentysta i nie ma się czego obawiać...*



## **Męczeństwo Apolonii z Aleksandrii,**

miniatura paryskiego rękopisu z piątej dekady XV w.

(British Library, Yates Thompson 3)

O samym dziele nie wiemy wiele. Wiadomo jednak, że bohaterką występującą na pierwszym planie jest św. Apolonia z Aleksandrii. Jej męczeństwo zostało opisane w jednym z listów św. Dionizego Wielkiego. Zginęła podczas prześladowań chrześcijan. Była już w podeszłym wieku. Poganie "zmiądzżyli jej szczęki i powybijali wszystkie zęby", a następnie za miastem zapalili wielki stos i zagrozili, że ją spalą, jeśli nie wyrzeknie się wiary. Apolonia poprosiła o chwilę do namysłu, a następnie sama weszła do ognia. Apolonia z Aleksandrii jest patronką stomatologów. Zwracano się do niej przy bólu zębów.

*Ten moment, gdy uświadomisz sobie w niedzielę o 23.47, że na jutro masz poprawę z matmy i do przeczytania „Ludzi bezdomnych”...*

## **Pokutująca Maria Magdalena**

Dzieło należy do serii kilku obrazów malarza francuskiego z okresu baroku, Georges'a de La Toura, przedstawiających Marię Magdalenę siedzącą przed różnymi artefaktami: świecą, lustrem, czaszką i perłą. Na każdym obrazie ubrana jest w białą bluzkę i czerwoną spódnicę, kolory symbolizujące czystość i miłość. Żaden z obrazów nie został przez artystę opatrzony datą (jeden jest sygnowany), stąd datowanie tych dzieł jest niepewne i stanowi przedmiot sporu między historykami sztuki. Najogólniej datowane są na lata 30.-40. XVII wieku.



*Kiedy nowy znajomy mówi, że jest vege i nigdy nie jadł mięsa...*

## **Vertumnus**

Obraz Giuseppe Arcimboldo powstał w 1591 roku. Przedstawia cesarza Rudolfa II jako Vertumnum (rzymskiego boga pór roku, plonów i handlu). Jego portret skomponowany został z warzyw, owoców, kwiatów i zbóż. Tak więc nos to gruszka, wargi składają się z soczystych czereśni, nad którymi widnieją wąsy ze zboża.



Wiktoria Michalska



# MAMY NOWY SAMORZĄD UCZNIOWSKI

21 września, jak co roku, odbyły się w naszej szkole wybory do Samorządu Uczniowskiego. Uczniowie głosowali na przewodniczącego, wiceprzewodniczącego oraz osoby do poszczególnych sekcji. Oto nowy skład Samorządu na rok szkolny 2020/2021:

## Przewodniczący samorządu :

Mateusz Lech 3A  
Oliwia Miecznikowska 2D  
Kacper Jakóbczyk 2J

## Wiceprzewodniczący samorządu :

Pola Domańska 1D

## Sekcja Dekoracyjna :

Marcelina Marcinkowska 1E  
Natalia Siewierska 1A  
Tymoteusz Matuszko 1E  
Samanta Piotrowska 2L  
Anna Jakubczyk 2A

## Sekcja informacyjna :

Piotr Kulecki 2E  
Iza Bazan 2G  
Marcelina Marcinkowska 1E  
Patrycja Litwińska 2G  
Michał Stankiewicz 2D  
Pola Domańska 1D

## Opiekunowie :

P.Teresa Fleks  
P.Daniel Piekarski  
P.Ewa Suchecka  
P.Ewa Skóra  
P.Jarosław Dziubich



## Ogłoszenie KONKURS NA INNOWACJE

Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży wznawia kontynuację projektu „Kreatywna młodzież”. Program współfinansowany jest przez m.st. Warszawę i realizowany w ramach programu „Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020”.

Program współfinansowany jest przez m.st. Warszawę i realizowany w ramach programu „Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020”.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



KREATYWNA  
MŁODZIEŻ



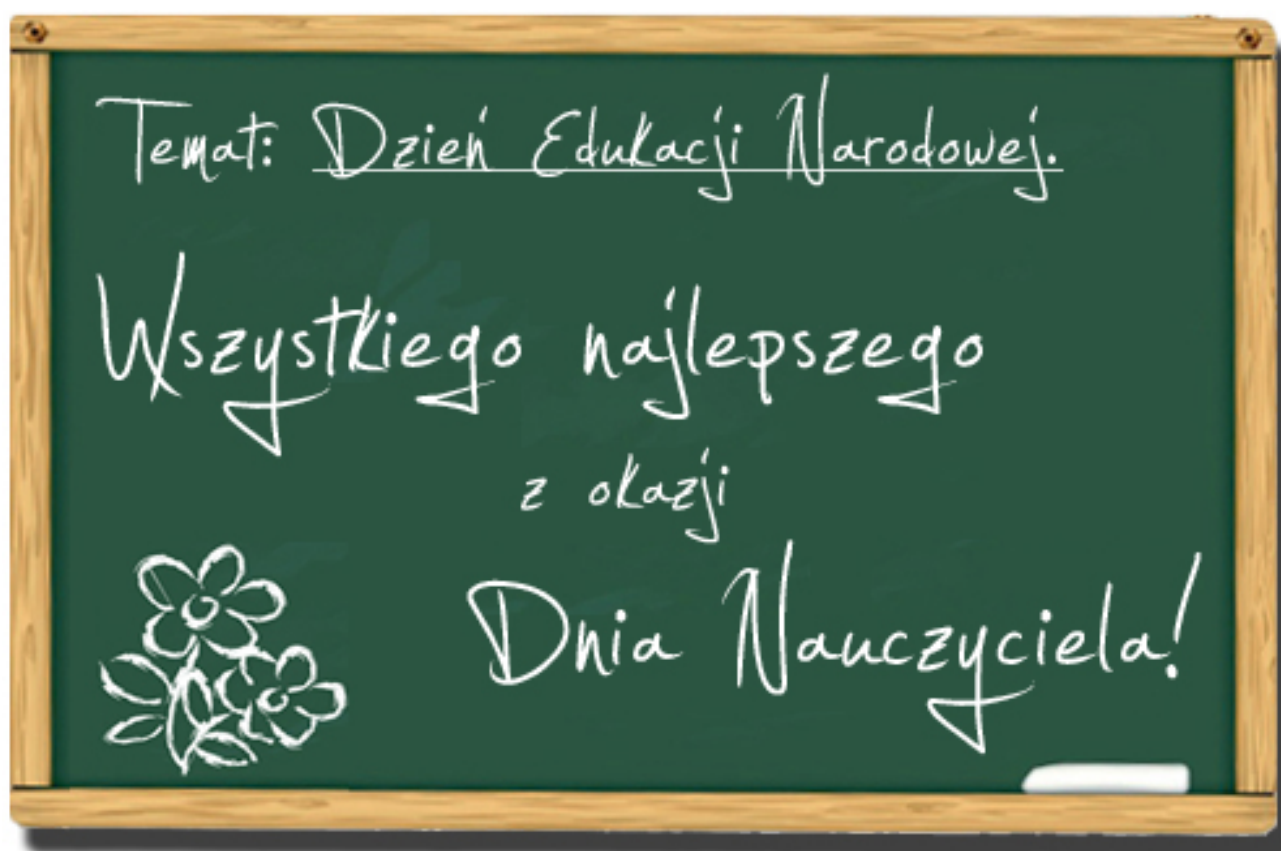
Do 20 października 2020 r. grupy młodzieży z warszawskich szkół ponadpodstawowych mogą przysyłać zgłoszenia własnych pomysłów do konkursu na innowacje.

## Drodzy Nauczyciele!

Dziękujemy za wszystkie starania,  
które wkładacie w nasze wychowanie i edukację.  
Wierzymy, że Wasz wysiłek uczyni z nas ludzi mądrych i szlachetnych.  
Dziękujemy za codzienne, niezwykle trudne i mozolne  
budowanie naszych wnętrz.  
Zdajemy sobie sprawę, że na efekty Waszej pracy trzeba będzie czekać  
długo i cierpliwie, ale przyjdzie czas, kiedy stanie się ona widoczna.

Dlatego jeszcze raz za wszystko dziękujemy i składamy  
**najserdeczniejsze życzenia!**

Samorząd Uczniowski



Stopka redakcyjna:

Redaktorzy: Natalia Czarnowska, Mikołaj Filipczak, Jacek Gładysiak, Amelia Kowalska,  
Mateusz Lech, Wiktoria Michalska, Szymon Szpalerski, Ola Tyrc, Aleksandra Witt  
Redaktor naczelna: P. Anna Golba  
Zastępca red. nac.: Ewa Rocka