

eEkonomik

SZKOLNA GAZETA ZESPOŁU SZKÓŁ EKONOMICZNYCH W ŚWIDNICY – e-wydanie nr 2/2021



POLECAMY

- ➔ nasze pasje
- ➔ powieści
- ➔ rozrywka
- ➔ kultura
- ➔ konkursy
- ➔ sport
- ➔ miasto
- ➔ szkoła
- ➔ ...

Zapraszamy wszystkich uczniów do współtworzenia nowej szkolnej e-gazety

Jeżeli:

- lubisz pisać
- potrafisz rysować
- robisz interesujące zdjęcia
- bawisz się grafiką komputerową
- masz zdolności organizacyjne
- chcesz zostać dziennikarzem

ZREALIZUJ

SWOJE MARZENIA!

DOŁĄCZ DO NAS!

Wielkanoc na Ukrainie

Święto Zmartwychwstania Pańskiego jest bogate nie tylko w Świąteczne Liturgie, majestatyczne śpiewy i głęboko symboliczne obrzędy, ale także w przepiękne cerkiewne zwyczaje.

Na wiele z tych zwyczajów ma wpływ chrześcijaństwo, a inne zwyczaje pochodzą jeszcze sprzed chrześcijańskich czasów, kiedy to naród ukraiński w tym samym momencie obchodził święto przywitania wiosny i wiosennego słońca. Niektóre z tych pradawnych ludowych obyczajów przejęła religia chrześcijańska. Nadała im znaczenia i symboliki chrześcijańskiej oraz przyjęła za swoje.

Liturgiczne osobliwości

Zmartwychwstanie Jezusa miało miejsce w niedzielę nad ranem, trzeciego dnia po Jego śmierci. Stąd istnieje w Cerkwi bardzo dawny zwyczaj, który przypomina o tym, żeby post Paschalny zakończył się w sobotę w nocy i rozpocznie uroczystość Zmartwychwstania o północy. Niedzielne uroczystości Zmartwychwstania Pańskiego rozpoczynają się obchodem dokoła cerkwi w towarzystwie bijących dzwonów. To obejście jest symbolem marszu kobiet niosących mirrę w niedzielę rano do grobu Bożego. W czasie obchodów niosą ikonę Zmartwychwstania Pańskiego. W Wielki Piątek symbolem Jezusa Chrystusa jest płaszczenica (jest to postać zmarłego Jezusa Chrystusa namalowanego na płótnie).

Po obchodzie, przed zamkniętymi drzwiami cerkwi, niczym przed zapieczętowanym grobem Bożym rozpoczyna się niedzielna poranna Liturgia Zmartwych-



Мистець проф. С. Конаш – Конашевський

wstania Pańskiego. Tutaj po raz pierwszy usłyszemy radosne: Chrystus Zmartwychwstał („Христос Воскрес із мертвих”) i przy śpiewie tej pieśni kapłan (священник) krzyżem otwiera drzwi cerkwi na znak, że śmierć Chrystusa otworzyła nam drzwi do nieba. Wielka-

nocne przywitanie: „Chrystus Zmartwychwstał” („Христос Воскрес”) po raz pierwszy wypłynęło z ust Anioła do kobiet z mirrą przy grobie Pańskim. Liturgię Świętą w dzień Paschy odprawia się bardzo uroczyście. Tego dnia mówi ona o Bóstwie Chrystusa, ponieważ to Zmartwychwstanie Chrystusa jest najlepszym dowodem Jego boskości. Po przeczytaniu ostatniego wersu Ewangelii zaczynają bić dzwony, co symbolizuje głoszenie Ewangelii Chrystusa. W ciągu całego Świątelnego Tygodnia Święte drzwi w Ikonostasie pozostają otwarte na znak tego, że Chrystus swoim Zmartwychwstaniem otworzył nam drzwi do Królestwa Bożego. W czasie Świąt Wielkanocnych, a gdziekolwiek w ciągu całego Świątelnego Tygodnia odbywa się całonocne dzwonienie dzwonów na znak zwycięstwa Jezusa Chrystusa nad śmiercią i nad piekłem.

Ukraińskie obyczaje Ludowe

Bardzo powszechnym i lubianym zwyczajem w Ukraińskim narodzie jest błogosławienie na Wielkanoc jedzenia i picia. Po długim poście św. Cerkiew pozwala na spożycie różnorodnego jedzenia, aby wierni wraz z radością duchowną mieli radość z darów ziemnych. Poświęcenie Wielkanocnego pokarmu odbywa się uroczyście po zakończeniu Liturgii Świętej na podwórku przy cerkwi. Dość powszechną tradycją Wielkanocną są pisanki i kraszanki. Ich pocho-



Zejdźcie do piekła, ikona artysty Ювеналія Мокрицького, Studyta Kościoła Świętej Zofii w Rzymie

dzenie jest bardzo dawne.

U starożytnych ludów był zwyczaj, aby przed wysoko postawioną osobą nie stawić się po raz pierwszy bez jakiegoś daru. Pobożny przekaz mówi, iż Maria Magdalena głosząc naukę Jezusa, przyszła na dwór do rzymskiego cesarza Tyweria.

Dała mu w prezencie czerwoną kraszankę ze słowami: „Chrystus Zmartwychwstał!” i od tej pory rozpoczęła swoją misję. Za jej przykładem inni Chryścijanie rozpoczęli w dzień święta Paschy obdarowywać siebie nawzajem kraszankami lub pisankami.

Skorupy ze święconych jajek, okruszki czy ości nie wyrzucano do śmieci, lecz zakopywano w ogródku lub w polu, aby dać ziemi święcony pokarm. Gdziekolwiek w Galicji skorupy ze święconych jajek rzucono także na strzechy (dachy) chat.

Wygląda na to, że głównym powodem, dlaczego akurat jajko odgrywa taką rolę w zwyczajach, Wielkanocnych jest to, że stało się ono symbolem Chrystusowego Zmartwychwstania.

Jak z martwej skorupy jajka rodzi się nowe życie, tak i Jezus Chrystus wyszedł z grobu do nowego życia. Czerwona kraszanka jest symbolem naszego zbawienia przez Krew Jezusa Chrystusa. Z kraszankami i pisankami związane są także różne zabawy dla dzieci i dorosłych na Wielkanoc.

Szczególnym objawem radości Wielkanocnej na Ukrainie są wesnianki i haivki oraz przeróżne zabawy na majdanie przy cerkwi. Wesnianki i haivki zrodzone były w IV–VI w. (a może i wcześniej) z czasów imperii Antów, przetrwały przez mrok stuleci do teraz. Jest to drogocenny skarb wczesnej kultury ukraińskich przodków. Te wysoko poetyckie oraz artystyczne utwory są zarazem historycznym dokumentem o życiu, ideałach, psychologii, wierze, pragnieniu do poznania i zrozumienia natury i jej



Lany Poniedziałek

zjawisk. Bardzo powszechną tradycją na Ukrainie jest odwiedzanie cmentarzy na Wielkanoc. Rodziny odwiedzają groby bliskich, aby podzielić się z nimi radością Zmartwychwstania Pańskiego i przywitać się Wielkanoc-



nym pozdrowieniem „Chrystus Zmartwychwstał”. В Києво – Печерський Лаврі (czyt. w Kijewo – Peczerskij Lawri) po Wielkanocnej Liturgii mnisi oraz wierni schodzili do jaskiń (печер), żeby zmarłym mnichom przynieść wiadomość o Zmartwychwstaniu Chrystusa.

Dawniej był zwyczaj rozkładania ognisk w noc wielkanocną na powitanie wiosny i wiosennego słońca. Wraz z przyjściem Chrześcijańskiej religii, ogniska te stały się symbolem ognisk, które rozkładali żołnierze na warcie przy grobie Bożym oraz symbolem przywitania Słońca Prawdy – Zmartwychwstałego Chrystusa.

Bogactwa i skarby obrzędów, a także obyczajów na Ukrainie są ogromne, ale nawet w tak krótkim opisie Świąt Wielkanocnych możemy dostrzec głębokość wiary, tradycji oraz wysoką kulturę ducha narodu Ukrainy.

Czemu prawosławni zazwyczaj świętują Wielkanoc w innym dniu niż katolicy?

Sprawa skomplikowała się, gdy właśnie w 1528r. w zachodniej (rzymskokatolickiej) Europie wprowadzono kalendarz gregoriański. Jego inicjatorem był papież Grzegorz XIII (stąd kalendarz gregoriański). Wówczas doszło do rozdzielenia dat świąt katolickich (wyznaczanych według nowego stylu) oraz prawosławnych (wyznaczanych ciągle według staro stylu kalendarza juliańskiego). Od tamtej pory tylko, co kilka lat prawosławni i katolicy świętują Wielkanoc w tym samym czasie. Zazwyczaj jednak święta prawosławne są jakiś czas po katolickich. Nigdy odwrot-

nie. Wartym zaznaczenia jest fakt, że różnica w datach obchodzenia Świąt Wielkanocnych katolickich i prawosławnych nie wynosi 14 dni, jak w przypadku innych stałych świąt (np. Bożego Narodzenia).

Duchowni prawosławni często tłumaczą to faktem, że prawosławne święta nie mogą przypadać przed hebrajską Paschą, co zdarza się w obrządku rzymskokatolickim.

W obu kościołach data świąt wielkanocnych przypada między 22 marca a 25 kwietnia.

Ostatnio w niektórych środowiskach chrześcijańskich pojawił się postulat, aby ustanowić jedną datę Wielkanocy, jako święta niezależnego od faz księżyca. Miałyby ona obowiązywać we wszystkich kościołach (katolickim i prawosławnym).

Jedna z proponowanych dat święta Zmartwychwstania Pańskiego miałyby przypadać na drugą niedzielę kwietnia. Inna propozycja to wyznaczenie daty Środy Popielcowej po siedmiu niedzielach od Święta Trzech Króli. Daje to termin między 9 a 15 kwietnia z wyjątkiem roku przestępnego, w którym Wielkanoc przypadłaby na 7 kwietnia.

Jednym z propagatorów ustanowienia wspólnej daty Wielkiejnocy dla wszystkich kościołów chrześcijańskich był m. in. Jan Paweł II. Rozmowy między głowami kościołów nie przyniosły jednak wymiernych efektów.

Różnice między kalendarzem juliańskim a gregoriańskim

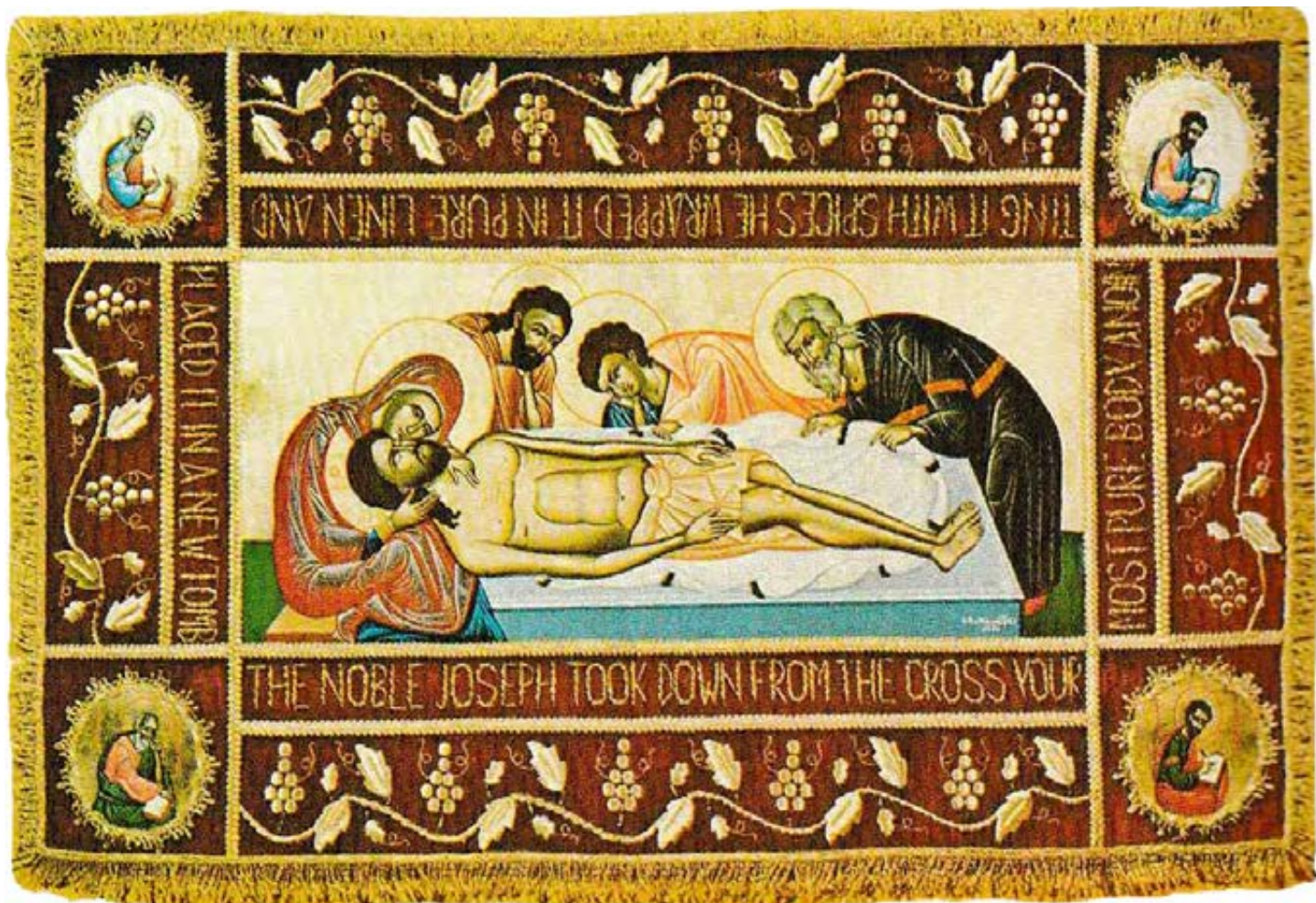
Kalendarz gregoriański uważany jest za dokładniejszy. Został on

wprowadzony od razu (15 października). O ile kalendarz juliański spóźniał się 1 dzień na 128 lat, to w przypadku nowego stylu opóźnienie to wynosi 1 dzień na ok. 3000 lat. W kalendarzu gregoriańskim ominięto 10 dat, od 5 do 14 października 1582 roku.

Miało to skorygować powstałe już opóźnienia, wprowadzono także zasadę, że lata o numerach podzielnych przez 100, ale nie przez 400, nie będą przestępne (przy zachowaniu przestępności pozostałych lat o numerach podzielnych przez 4). Poprawka ta znalazła dotychczas zastosowanie trzykrotnie: lata 1700, 1800 i 1900 były w kalendarzu gregoriańskim latami zwyczajnymi (podczas gdy np. 1600 i 2000 pozostały przestępne). Korekta ta nie dotyczyła całości opóźnienia narosłego od 46 p.n.e. (wprowadzenia kalendarza juliańskiego), lecz tylko jego części. Kalendarz przywrócono do stanu, w jakim był w czasie Soboru Nicejskiego I w 325 n.e. Powód wprowadzenia tylko częściowej korekty związany jest właśnie z dniem Wielkanocy. To właśnie na Soborze Nicejskim I ustalono m.in. zasadę wyznaczania tych świąt w kalendarzu juliańskim. Opierała się ona na założeniu, że równonoc wiosenna przypada na 21 marca.

Aby uniknąć ponownego przeliczania tablic komputystycznych, rachubę dni przesunięto tak, aby data pierwszego dnia wiosny nie zmieniła się. Swoją drogą, prawdziwe, astronomiczne zrównanie dnia z nocą rzadko przypada dokładnie 21 marca.

Kalendarz został wprowadzony natychmiast (15 października) jedynie w Hiszpanii, Portugalii, Polsce, i prawie całych Włoszech.



Благообразний Йосиф, знявши з Хреста пречисте тіло Твоє, плащаницю чистою обвив і, пахощами покривши, у гріб новий положив.
(Тропар Великої П'ятниці).

Historia świętej Płasczenicy

Płasczenica jest to płótno w którym zostało zawinięte martwe Ciało Jezusa Chrystusa, kiedy złożono Go do grobu. Bardzo często zdobione jest ornamentami i scenami religijnymi.

W centrum wielkich wydarzeń i wzruszających obrzędów Wielkiego Piątku stoi święta Płasczenica. Ta święta ikona Jezusa w grobie stała się składową częścią obrzędów liturgii wieczornej Wielkiego Piątku oraz Liturgii porannej Wielkiej Soboty.

W czasie tych odpraw święta Płasczenica ma szczególnie ważne znaczenie, ponieważ na tej ikonie krwawymi literami została napisana historia zbawienia ludzkości.

Mówi ona o surowej sprawiedliwości Bożej oraz bezgranicznej miłości i niezgłębionego miłosierdzia do nas grzesznych. Ustawy rękopisne do XVI wieku nie wspominają o obrzędach położenia św. Płasczenicy, ponieważ rozpoczynały dopiero wchodzić w praktykę. Adoracja św. Płasczenicy w XVII-XVIII w. została ogólnoprzyjętą praktyką we wschodniej Cerkwi.

W Ukraińskim narodzie św. Płasczenica naprawdę cieszy się wielką czcią i miłością. Większość wiernych dotrzymuje w Wielki Piątek srogi post oraz przystępuje do świętej Płasczenicy na czczo jak do Komunii Świętej.

Do Płasczenicy przychodzą nie inaczej jak na kolanach i to często aż od drzwi wejściowych Cerkwi. Przy grobie Bożym przez całą noc stoi straż

honorowa z Wielkiego Piątku na Sobotę. Dla wiernych adoracja i całowanie św. Płasczenicy to naprawdę głębokie duchowne przeżycie i okazja do odnowy wiary jak i miłości do Jezusa Chrystusa, który z miłości do nas umarł na krzyżu.

Historia Wielkanocy (Історія пражника Пасхи)

Święto Zmartwychwstania Pańskiego (Празник Христового Воскресіння) w księgach liturgicznych wschodnich ma takie nazwy: „Święta i Wielka Niedziela Paschy” („Свята і Велика Неділя Пасхи”), „Dzień Świętej Paschy” („День Святої Пасхи”), albo „Święta Pascha” („Свята Пасха”). Ukra-

iniski Naród na oznaczenie święta Paschy ma jeszcze słowo „Великдень” (czyt. Welykdeń), co oznacza Wielki Dzień, dlatego że jest on wielki swoim wydarzeniem, znaczeniem i radością.

Słowo „Pascha” pochodzi od hebrajskiego „pesach”, co oznacza „przejście”. Chodzi tu o przejście Anioła Pańskiego, który jednej nocy zabił wszystkich pierworodnych synów Egiptu, gdy faraon nie chciał wypuścić z niewoli narodu Hebrajskiego.

Anioł Pański przeszedł obok (po hebrajsku „pesach”) domów Izraelitów, których drzwi były pomazane krwią baranka jednorocznego.

Słowo „Pascha” u Hebrajczyków oznacza też baranek, którego zabijano na Paschę, a następnie i dzień święta na pamiątkę o wyjściu z Egiptu nazwano Paschą. Dla apostołów i pierwszych chrześcijan Pascha – Przejście stała się symbolem innego przejścia Jezusa Chrystusa: od życia do śmierci i od śmierci do życia. Pierwsze przejście stało się fundamentem Paschy Krzyżowej, natomiast drugie – Paschy radości Zmartwychwstania.

Apostołowie wraz z pierwszymi chrześcijanami świętowali wspólnie z Hebrajczykami swoją Paschę Chrystusową, ale nie radosną, lecz smutną połączoną z postem, dlatego że była ona dla nich pamiątką męk Jezusa i Jego śmierci.

Paschalny baranek Hebrajczyków stał się dla Chrześcijan obrazem Jezusa Chrystusa, który niczym niewinny baranek ofiarował siebie za grzechy całego świata. „Bo naszą Paschą – mówi św. Ap. Paweł – jest Chrystus złożony w ofierze” (I Kor. 5,7). W II stuleciu, równoległe z Paschą Krzyżową do praktyk wchodzi także Pascha radosna na chwałę Zmartwychwstania Chrystu-

sowego, którą świętowano w niedzielę po Pasce hebrajskiej. Z powodu podwójnego świętowania bolesnej i radosnej Paschy rozpoczyna się między Chrześcijanami długa i zawzięta sprzeczka o dzień świętowania Paschy. Konflikt powstał ze względu na zmieniający się charakter święta.

Początkowo patrzono na Paschę, jak na dzień smutku i postu, nie zapominając o bolesnej męce i śmierci Chrystusa, a teraz chciano połączyć z nią radosną rocznicę Jego Zmartwychwstania.

Większość Chrześcijan zaczęło świętować Paschę Zmartwychwstania Chrystusowego w niedzielę, lecz niektóre Chrześcijańskie wspólnoty, przede wszystkim w Małej Azji, uparcie świętowali Paschę z Hebrajczykami 14-go Nizana, pierwszego miesiąca wiosny. Od dnia 14-go Nizana nazwano tę wspólnotę „Kwartodecymanie” (*łac. quartodecimani, od łac. quarta decima – czternasty*).

Sobór w Nicei (325 r.) zakończył długie oraz bolesne sprzeczki. Postanowiono, że Chrześcijanie mają być zobowiązani do świętowania święta Paschy tego samego dnia; ponieważ nie wolno podążać za zwyczajem hebrajskim, lecz trzeba świętować Paschę w niedzielę, po pierwszej pełni księżyca, po wiosennym zrównaniu dnia i nocy.

W ciągu IV-V w. obchodzenie święta Paschy zostało wydłużone z jednego dnia na cały tydzień, na którego mówi się „Światły Tydzień”, w przeciwieństwie do tygodnia przed Wielkanocą, który nazywa się „Wielkim” albo „Strastnym”.

Zbiór cerkiewnych ustaw pod nazwą „Postanowienia Apostolskie”, które zostały spisane w Syrii blisko 380 r., lecz mieliby pochodzić z czasów

Apostolskich, o „Światłym Tygodniu” – „Switlij sedmicy” mówią: „Przez cały Wielki i następny po nim tydzień, niech służy nie pracują, bo ten – to tydzień męk, a ten – to tydzień Zmartwychwstania, i trzeba słuchać nauk”. (VIII.33)

Cesarz Teodozj Wielki (395 r.) zakazał prowadzenia rozpraw sądowych, natomiast cesarz Teodozj Młodszy (450 r.) zakazał teatralnych oraz cyrkowych przedstawień na czas „Switloji sedmicy” (na cały Tydzień po Zmartwychwstaniu Chrystusa). W Jeruzalem najbardziej uroczyste były pierwsze trzy dni Paschy, co Wschodnia Cerkiew praktykuje po dzień dzisiejszy.

VI Rada Ekumeniczna (691 r.) w sprawie świętowania „Światłego Tygodnia” postanowiła: „Od świętego dnia Zmartwychwstania Chrystusa Pana naszego do nowej niedzieli (niedzieli Tomasza Niewiernego) wierni powinni przez cały tydzień przebywać w świętych cerkwiach, w psalmach, śpiewach oraz pieśniach duchownych, radować się i triumfować w Chrystusie, uważnie słuchać czytania Pisma Świętego oraz uczestniczyć w Tajemnicach Świętych, bo w ten sposób razem z Chrystusem w chwale zmartwychwstaniemy.

Dlatego w tych dniach zabrania się organizowania wyścigów konnych oraz innych publicznych widowisk.” (Reg.66).

opracowanie graficzne i tłumaczenie:
Kateryna Dushka



Źródła:
o.Ю.Я.Катрій ЧСВВ Пізнай свій обряд,
<https://wspolczesna.pl/czemu-prawoslawni-zazwyczaj-swietuja-wielkanoc-w-innym-dniu-niz-katolicy/ar/5709452>

Moja Pasja !

Franciszek Tabor III TCP

By coś w życiu osiągnąć, warto mieć jakąś swoją mocną stronę, coś co nas wyróżnia. Czymś takim bardzo często okazują się pasje, które realizowane są w naszym życiu. Moją pasją jest malowanie farbami. Może nie jest to pasja najwyższych lotów, bo mógłbym dać z siebie więcej ale, niestety, moje bycie leniem odrobinę to ogranicza.

Kontynuując, malowanie jest zajęciem, które wymaga zadziwiająco dużej ilości chęci, cierpliwości, oraz czasu, nawet sporo czasu. Dojście do jakichkolwiek sensownych rezultatów może trwać dobre parę lat. Akurat to hobby jest u mnie rodzinne, od zawsze mi towarzyszyło. Zaczynałem od rysowania aż do teraz, kiedy posługuję się przede wszystkim głównie farbami wodnymi. W kwestii farb wybór jest dosyć prosty: akwarele i gwasze. Są to bardzo podobne rodzaje farb, prawie że identyczne, z czego gwasze różnią się tylko tym, że są bardziej kryjące i mają bardziej jednolite wykończenie. Jak już o farbach mowa, droższe czy tańsze, i tak zazwyczaj starczą na bardzo długo, niestety, tego samego nie jestem w stanie powiedzieć o podłożu wymaganym do malowania nimi. Malując akwarelami i gwaszami, nie da się używać byle jakiego papieru lub kartonu. Do tych farb potrzeba dużo wody, z czego mówiąc dużo, mam na myśli ilości przy których każdy przeciętny papier mentalnie dostałby ciężkiej „depresji”



Niestety, takowe hobby wymaga dobrego papieru, farby są drugoplanowe. Przez co na zwykły blok 12 kartek A4 idzie wydać zazwyczaj około 20 - 30zł, najlepiej, jeżeli cały lub częściowo zrobiony został przy użyciu bawełny i ma gramaturę przynajmniej 300g/m².

Całe to hobby jednak jest warte mojego poświęcenia oraz pieniędzy, ponieważ, daje poczucie satysfakcji, dumy i szczęścia, kiedy nareszcie coś wyjdzie mi tak, jak chciałem. Kiedy później popatrzę na swoje dzieło, to już nie pamiętam, ile potu w to włożyłem, bo czas wtedy mija tak zadziwiająco szybko, że nie raz zdarzało mi się siedzieć przed biurkiem nawet do 6h po prostu malując. Dodatkowo wykonywanie ilustracji lub malowideł na zamówienie jest niezłym źródłem doświadczenia, takie coś sprawia, że człowiek nie tylko musi wyrobić się z zamówieniem pod presją czasu ale także jeszcze musi się postarać, by ta praca była warta tych pieniędzy. To oraz różnego rodzaju konkursy sprawiają, że jeszcze bardziej mam ochotę rozwijać swoje umiejętności.

W tym wszystkim jednak nie czuję się mistrzem. Jedyne co mam na swoim koncie to kilka wygranych konkursów i garstka ludzi, którzy są zadowoleni z tego, co im wykonałem. Jednak to wszystko motywuje mnie do dalszych działań w tym zakresie.

Franciszek Tabor 3TGP

Wywiad z Panią prof. Jolantą Mączyńską

Na początku chciałem Pani bardzo podziękować, że wyraziła Pani zgodę na przeprowadzenie wywiadu. Wiem, że nauczyciele, pracujący zdalnie, mają teraz dużo pracy, a co za tym idzie, coraz mniej czasu, także szczególnie dziękuję, że znalazła Pani czas. Oto pytania:

Jak się Pani czuje po prawie rocznej pracy zdalnej? Czy nie jest Pani zmęczona tym całym nauczaniem? Wielu uczniów jak i nauczycieli bardzo chętnie wróciłoby już do szkoły.

W życiowym przydziale dostały nam się wydarzenia, jak z surrealistycznego scenariusza. Gdybym czytała przed rokiem taką książkę, to pewnie byłabym pod wrażeniem bujnej wyobraźni autora. Spędzanie całych dni w domu i tylu godzin przed komputerem zostało przeddefiniowane. Zgodnie zresztą z popularnym powiedzeniem „Uważaj, czego sobie życzysz, bo jeszcze się spełni”. Wszystkie działania, nauka, praca to teraz inna codzienność. Trzeba było wiele przeorganizować – zaczynając od siebie, oczywiście. Ważne, byśmy, będąc osobno, ciągle czuli się częścią grupy, bo z niej możemy czerpać siłę, mieć w niej oparcie. Brakuje mi szkoły z jej realnymi spotkaniami z innymi nauczycielami i bezpośrednimi relacjami z uczniami – przez telefon i Teams to nie to samo.

W naszej odosobniającej rzeczywistości niezastąpiony jest dzisiaj choćby najmniejszy ciepły gest, czy słowa wsparcia, nie żałujemy ich sobie. Każda osoba – nauczyciel, czy uczeń będzie mieć swój indywidualny „pamiątnik z pandemii”.

Jaki jest Pani stosunek do wprowadzenia matury z religii? Czy uważa Pani, że miałyby być obowiązkowa, a może powinna być dla osób, które chcą pójść na kierunek teologiczny? Czy obecnie kolejny przedmiot na maturze jest potrzebny?

Zasady egzaminu maturalnego są powszechnie znane. Absolwenci wybierają dodatkowo

jeżeli ktoś chce „zmierzyć się z tematem” ma do tego prawo. Dyskusja na temat religii, jako jednego z przedmiotów dodatkowych na maturze, co jakiś czas powraca. W 23 krajach Unii Europejskiej religia nauczana jest w szkołach publicznych. W 15 państwach UE (w tym w Polsce) udział w szkolnych lekcjach religii jest dobrowolny, w 8 obowiązkowy. W niektórych państwach UE uczniowie mogą zdawać religię na maturze. Na-



wo, w części pisemnej, przynajmniej 1 a maksymalnie 6 z 14 (a jeśli osobno policzymy każdy z proponowanych języków obcych to 20) przedmiotów. Jeżeli jakaś dziedzina wiedzy, przedmiot realizowany w szkole jest dla kogoś ważny, interesujący, ciekawy, wiąże z nim swoją przyszłość lub jest to pierwszy krok do planowanych studiów – może chcieć go zdawać. Je-

uczanie religii w szkołach jest traktowane w europejskiej kulturze prawnej, jako przekazywanie „kodu kulturowego” niezbędne do zrozumienia otaczającej nas rzeczywistości oraz cywilizacyjnego dziedzictwa. Jeżeli w maturalnych propozycjach mamy dzisiaj filozofię, czy kulturę antyczną to religia wkomponowuje się tutaj w nurt klasycznego wykształcenia.

Co Pani sądzi o wprowadzeniu do kanonu lektur dzieł Jana Pawła II?

Czy jest to potrzebne? Wielu uczniom nie podoba się obecny kanon lektur, a czy nie byłoby to kontrowersyjne, aby dodać dzieła papieża.

Zastanówmy się, czy uczniowie (nie ograniczam się tutaj do uczniów naszej szkoły) mają bogate i wszechstronne rozeznanie w ofercie literackiej? Ankiety analizujące poziom czytelnictwa mogą dać nam odpowiedź. Oczywiście, są uczniowie, którzy czytają i to dużo. Może warto z nimi porozmawiać, dlaczego i po co poświęcają swój czas na czytanie. Często zapoznaliśmy się z ofertą literacką otaczającego nas świata przez polecenie ze strony znajomych. W wypadku uczniów to „przez polecenie” jest kanonem lektur. Nie wszystkie są obowiązkowe. Dany tekst nie musi podobać się wszystkim, ale z jakiegoś powodu warto lub trzeba go znać – choćby ze względu na autora.

Święty Jan Paweł II to dla mnie „marka” sama w sobie. Wiele osób określało i określa go jako autorytet naszych czasów. Jego teksty umiejscowimy we wszystkich trzech gatunkach literackich. Są refleksyjne i spostrzegawcze, bo był filozofem i etykiem, są teologiczne, bo był dogmatykiem Kościoła, są liryczne, bo był wrażliwym człowiekiem. Warto znać teksty papieża, choćby we fragmentach, gdyż są wartościową analizą otaczającego nas świata i kultury. Jeżeli ktoś sięgnie wyżej, po encykliki czy traktaty JP II, będzie to z pewnością wyzwaniem intelektualne.

Pani uczniowie zgłaszają się do udziału w Olimpiadach Teologii Katolickiej

i Konkursie Biblijnym. Wiadać, że wielu z nich chce zgłębiać wiedzę katolicką i chce się doskonalić. Pewnie cieszy się Pani z każdej kolejnej osoby, która zgłasza taką chęć. Czy na przestrzeni lat miała Pani, jakieś bardzo znaczące sukcesy, nie pomijając oczywiście, że każdy sukces jest ważny.

Sukces ucznia jest dumą i sukcesem nauczyciela. Zawsze zachęcam uczniów do angażowania się w działania, projekty i konkursy proponowane im w szkole i poza nią. Każda aktywność rozwija, przydaje umiejętności i wiedzy, doświadczeń, uczy gospodarowania czasem, pozwala poznać ciekawych ludzi. Tutaj mamy 200% korzyści! Gdy uczeń mówi „wchodzę w to” to już jest jego sukces i sukces jego opiekuna – nauczyciela. Kiedy uczniowie zgłaszają się do konkursu to dla mnie radość i dawka energii do działania. Udział w konkursie, czy etapie szkolnym Olimpiady jest zawsze „przymiarką” do tematu – w każdym przedmiocie. Kto przechodzi do kolejnych, wyższych szczebli musi włożyć w przygotowanie odpowiednio więcej. Jestem dumna z każdego ucznia, który angażuje się w te wyzwania na wszystkich etapach. Towarzyszę im w przygotowaniach i wspieram w wysiłku, ale to nie ja mam usiąść do diecezjalnego czy finałowego testu – bywa, że do kolejnego etapu zabraknie 1 czy 2 punktów, to trudny moment.

Kilkoro moich uczniów wypracowało sobie miejsce wśród stu najlepszych w Polsce – czyli w finałach Olimpiady Teologii Katolickiej (Ewelina, Asia, Eryk i Marcin) oraz w finale Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy Biblijnej (Dominika – pozdrawiam i Przemek). Szczególnym przykładem sukcesu uczniów – sukcesu z efektem „wow” – są dla mnie zawsze nasze Jasełka

szkolne, ale to osobny temat.

Czy w obecnych czasach ciężko jest nauczać religii? Rośnie stopień tolerancji, ale wiele osób robi sobie żarty z religii i nie tylko katolickiej. Jak to wygląda z Pani doświadczeń?

Religia stanowi jeden z elementów tworzących cywilizację, kulturę – była jest i będzie obecna w świecie. Nie mam tu na myśli jedynie chrześcijaństwa, jest wiele systemów wierzeń i są inne religie. Właściwie nie ma chyba w świecie miejsca, gdzie nie ma wyznawców jakiejś religii. Chrześcijaństwo wywarło swój wpływ na uformowanie się cywilizacji zachodniej. Warto wiedzieć na czym się stoi, jakie mamy fundamenty i wartości. Bo jakieś wartości, fundamenty i drogowskaz moralny trzeba mieć. I jeśli ma się taki fundament to słowo tolerancja staje się synonimem szacunku.

Na katechezie łączy się wiele wątków. Wyjaśniam i wskazuję uczniom „co, jak, skąd i dlaczego i co w związku z tym”. Religia nie ogranicza się do znajomości Dekalogu. „Zrozum abyś uwierzył, uwierz abyś zrozumiał” – to jedna z moich ulubionych sentencji. Często poznanie znaczenia jednego słowa (np. „adam”) wskazuje na rozumienie całości. Dla mnie, przekazywanie tych treści na zajęciach, to jak wędrówka ciekawym, malowniczym szlakiem w coraz to nowym towarzystwie.

Jak się stało, że zdecydowała się Pani zostać katechetką? Czy był to pierwszy wybór ścieżki kariery, czy późniejsze doświadczenia w życiu, naprowadziły Panią na tę drogę?

Jak to często w życiu bywa, znalazłam się, z zupełnie banalnych przyczyn, w określonym

czasie w określonym miejscu i usłyszałam „A może zostałabyś katechetką?” I pomyślałam – o, to ciekawa propozycja. Widziałam siebie w pracy z dziećmi, z młodzieżą, w szkole. Zaczęło się to od mojego „bycia” w harcerstwie i później podjęte studia. W tym pytaniu przyszedł jednak szczególny impuls, życiowe puzzle, zaczęły się układać w spójną, logiczną całość. Podjęta przeze mnie decyzja wymogła kolejne studia, wносиła następne doświadczenia i stawiała wymagania.

Rozmawiając z uczniami na temat przyszłości, którą dla siebie projektują, nastawiam ich, by byli otwarci na zmiany. Masz pomysł – sprawdź, czy to jest „to” jeżeli nie, szukaj dalej i bądź otwarty na życiowe propozycje. Moja praca jest dla mnie ciekawa, jest źródłem inspiracji i satysfakcji. Widzisz mnie, więc dzisiaj tutaj, jako osobę, która lubi to, co robi.

Jaki jest Pani stosunek do tzw. licznika apostazji? Z roku na rok zauważalne jest odchodzenie osób od praktyk religijnych Kościoła. Dane wykazują, że jedynie 37% wierzących uczęszcza na Msze Święte. Co Pani sądzi o tym, czy faktycznie są uzasadnione powody owej sytuacji?

Porzucenie religii, czy publiczne wyrzeczenie się kontaktów z Kościołem to decyzja, w moim odczuciu, bardzo dramatyczna. Przypuszczalnie, każdy z tych przypadków, niesie ze sobą jakąś szczególną, być może bolesną historię. Podawany czasem argument, że religia, czy Kościół ograniczają czyjąś wolność (mówimy tu o chrześcijaństwie) jest dla mnie nieporozumieniem. Człowiek, w antropologii chrześcijańskiej, to osoba obdarowana wolnością. Nie mylmy jednak wolności z samowolą. Jeżeli

ktos głośniejsze krzyczy, to wcale nie znaczy, że ma więcej racji. Patrząc na temat z drugiej strony – to czy ktoś liczy nawróconych? A nieobecność w praktykach religijnych i na Mszy Świętej? Pewnie ilu ludzi, tyle powodów.

Dziękuję Pani raz jeszcze za czas, który Pani włożyła, odpowiadając na pytania oraz za chęć uczestnictwa w tym wywiadzie. Czy chciałaby Pani na zakończenie podzielić się z uczniami, może jakimś cytatem, który dodaje codziennie Pani siły i chęci do pracy?

Ja również dziękuję za zaproszenie, czuję się nim szczególnie wyróżniona. Zadałeś mi ciekawe pytania uważnego obserwatora – mam nadzieję, że moje odpowiedzi zaspokoją Twoje i czytelników oczekiwania.

Teraz jednak, korzystając z tych sprzyjających okoliczności, pragnę złożyć wszystkim Wielkanocne życzenia pięknej Miłości, pewnej Wiary i spełnionych Nadziei – które wnoszą w nasze życie radość Zmartwychwstania.

Radosnych Świąt!

Wywiad przeprowadził uczeń klasy 2 TE – Kurnik Patryk

Moja pasja

Moją pasją od paru lat jest wolontariat. Poprzez swoje zaangażowanie kształtuję swój charakter, staję się bardziej twórcza, a także odpowiedzialna. Ponadto wolontariat uczy mnie wrażliwości na potrzeby innych. Działam aktywnie w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Świdnicy, gdzie w ramach wolontariatu pomagam w opiece nad dziećmi będącymi w rodzinach zastępczych, a także pomagam dzieciom, które mają trudności w nauce poprzez udzielanie im korepetycji. Byłam również wolontariuszką w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Świdnicy, gdzie pomagałam w wyprowadzaniu psów na spacer, opieką nad kotami i zabawie z nimi. Zachęcam wszystkich do brania udziału w wolontariacie, ponieważ nic nas to nie kosztuje, a dobro, które dajemy zawsze do nas wraca.

Katarzyna Brodziak 4TOR





Wywiad z Panem Sebastianem Kucią aktorem, pedagogiem, terapeutą

Witam serdecznie!

Na wstępie pragnę bardzo mocno podziękować za znalezienie czasu na przeprowadzenie wywiadu, mając pewnie mnóstwo innych ważnych spraw. Jestem zaszczyconą mieć z Panem przyjemność rozmowy.

1. Panie Sebastianie, w 2010 roku ukończył Pan Technikum Ekonomiczne w naszej szkole. Wiadomo, że ten profil nie łączy się z aktorstwem. Jak to się stało, że właśnie tę drogę Pan wybrał?

To był czysty przypadek, źle przeprowadziłem rekrutację elektroniczną i zapisałem się trzy razy do liceum, do którego się nie dostałem. Ekonomik, był moją opcją rezerwową i właśnie tutaj się dostałem. Chciałbym jednak podkreślić to, że mimo to ZSE było moją tak zwaną deską ratunkową i niczego nie żałuję, a obraz, jaki miałem w głowie, że liceum jest lepsze od technikum, szybko się zmienił. Od dziecka miałem zapędy teatralne, jednak Ekonomik sprostaoł moim oczekiwaniom w tej kwestii, gdyż oferował bardzo dużo i spotkałem tam nauczycieli z pasją, którzy ułatwiali mi poszerzanie moich zainteresowań.

2. Jak studia pomogły Panu w rozwijaniu swojego talentu?

Egzaminy do szkół teatralnych, pozwoliły dostać mi się do Szkoły Aktorskiej Haliny i Jana Machulskich. Na początku celowałem do szkół państwowych we Wrocławiu, Warszawie, Łodzi oraz Krakowie. Egzaminy te zakończyły się jednak spektakularną porażką, gdyż nie wydestałem się z pierwszego etapu. Szkoła prywatna, gdyż moja taka była, ma to do siebie, że często przyjmuje w swoje szeregi osoby, które się nie nadają do zawodu.

Wiadomo, kasa to kasa a moda na aktorstwo, która wtedy panowała, napędzała biznes. Trafiłem jednak do grupy, która przyszła tu, by jak najwięcej wyciągnąć z wiedzy przekazywanej przez ciało pedagogiczne i w jakiś sposób zaistnieć oraz spełnić się artystycznie. Udowadniałimy sobie codziennie, że nie jesteśmy w niej tylko dzięki opłaceniu chesnego a dlatego, że nadajemy się do tego zawodu.



Szkoła aktorska pozwoliła mi zdobyć warsztat oraz potrzebną wiedzę zarówno o teatrze, zawodzie aktora jak i o sobie samym. Myślę, że to właśnie w niej odkryłem swoje drugie powołanie. Teatr to rytuał, gdzie spotykają się widz i odbiorca, i to właśnie może nie teatralna, ale realna relacja w pracy z drugim człowiekiem, pozwoliła mi czerpać największą satysfakcję z zawodu. Wielkim krokiem w tym kierunku było poznanie dramy i odkrycie jej terapeutycznych funkcji. To pozwoliło mi podjąć decyzję, co chciałbym robić w życiu. Po szkole aktorskiej skończyłem także terapię i wspomaganie rozwoju oraz edukację artystyczną i medialną na Uniwersytecie Warszawskim. Aktualnie wykorzystuję techniki dramowe oraz teatralne w pracy terapeutycznej, głównie z dziećmi ze spektrum autyzmu.

3. Który z aktorów, reżyserów jest dla Pana największym autorytetem?

Niewątpliwie, do grona autorytetów mogę zaliczyć moich profesorów ze szkoły aktorskiej, których sylwetki odcisnęły na mnie największe piętno a są nimi Eugenia Herman oraz Krzysztof Ogłóża. Wybitni nauczyciele, pasjonaci, artyści.



4. Jakie są Pana największe sukcesy w karierze zawodowej?

Do sukcesów mogę zaliczyć każdą rolę, która sprawiła, że widz zaśmiał się, zapłakał lub po prostu był zmuszony do refleksji.

5. Która rola przyniosła Panu największą satysfakcję?

Najprzyjemniej było mi odegrać postać Basilio w Calde-ronie Passoliniego. Totalna władza i siła, esencja terroru i dyktatury.

6. Jakie kino lubi Pan oglądać (konkretny gatunek filmowy)?

Z kinem mam tak jak z muzyką nie ograniczam się do jednego gatunku, a więc Kubrick, Scorsese, Bergman, jednak to Ci Panowie mnie wychowali filmowo i do nich wracam bardzo często.

7. Jak spędza Pan wolny czas?

Dosyć klasycznie: biegam, czytam, kiedyś starałem się zwiedzać jak najwięcej, gotuję. Spotykam się z przyjaciółmi, chodzę do teatru i na festi- wale muzyczne.

8. Co Pan najlepiej wspomina ze szkoły średniej (wydarzenie, nauczyciela)?

Oj, bardzo miło wspominam nauczycieli. Nie byłem do- brym uczniem, za to miałem dobrych pedagogów! I ko- rzystając z okazji, chciałbym wszystkich serdecznie po- zdrowić! Miło wspominam wybory Miss Ekonomia.



Razem z kolegami pomaga- liśmy artystycznie i całkiem sporo się działo. Bardzo dużo dał mi udział w programie Le- onardo. Z poziomuv języka „Yes/No” zainteresowałem się językiem angielskim, co po- zwoliło mi spędzić sporo cza- su w Anglii oraz wziąć udział w programie Work and Travel i zwiedzić Stany Zjednoczone.

9. Jakie ma Pan rady, przesła- nie dla młodego pokolenia wkraczającego w dorosłe ży- cie?

Co mógłbym takiego powie- dzieć? Może zabrzmie to pro- zaicznie, ale życie uczciwie zarówno wobec siebie jak i wobec innych, to najlep- sza droga, aby osiągnąć we- wnętrzny spokój, szczęście i równowagę. Nie bójcie się podejmować ryzyko i zawsze bądźcie sobą!

Dziękuję jeszcze raz za po- święcony czas, że tak miło wspomina Pan lata szkolne, że nadal Pan o nas pamięta.

Jest Pan najlepszym dowo- dem na to, że trzeba uparcie dążyć do celu, nawet, jeśli wcześniej zakładaliśmy inny rozwój kariery zawodowej (ekonomia- aktorstwo). Cie- szymy się z sukcesów. Ży- czymy kolejnych! Trzymamy mocno kciuki!

Wywiad został przeprowa- dzony drogą mailową przez panią Marzenę Bojanowską





ABC zdrowego odżywiania

Żyjemy w czasach Internetu, za sprawą którego zaledwie parę kliknięć daje nam dostęp do niemal nieskończonej ilości informacji. Blogi, fora, posty na Facebooku — niezależnie od tego, jaki temat nas interesuje, prawdopodobnie ktoś gdzieś już o tym napisał. Problem zaczyna się w momencie, gdy tracimy możliwość odróżnienia faktów od mitów, a wiedzę naukową zastępuje wiedza mentorów z mediów społecznościowych, których wiarygodność powinna być traktowana z przymrużeniem oka. Zdrowe odżywianie to tylko jedno z wielu zagadnień, które komplikuje ogrom sprzecznych wiadomości. Niejednokrotnie słyszałam z ust dbających o linię koleżanek abstrakcyjne sposoby na szczupłą sylwetkę, takie jak picie herbat odchudzających albo spożywanie poniżej tysiąca kalorii dziennie, dlatego w trosce o ich oraz własne zdrowie postanowiłam na własną rękę zagłębić się w tematykę zdrowego stylu życia i dowiedzieć się, co rzeczywiście jest dla nas dobre, a co szkodliwe. Rezultaty poszukiwań sformułowałam poniżej.

Dobre i złe węglowodany

Węglowodany są ważnym źródłem energii człowieka. Stanowią jeden z trzech, obok białek i tłuszczów, głównych elementów składowych pokarmów. Odpowiadają m.in.

za utrzymywanie prawidłowej temperatury ciała, utlenianie kwasów tłuszczowych oraz pracę organów wewnętrznych. Pełnią wiele ważnych funkcji w organizmie — skąd więc ich zła sława? Węglowodany zasadniczo podzielić można na dwie główne grupy: proste, nazywane też cukrami prostymi oraz złożone. Węglowodany oczyszczone, jako najmniejsze z możliwych cząsteczek cukrów, są trawione bardzo szybko, za sprawą czego w krótkim tempie dostają się do krwiobiegu pod postacią glukozy, co z kolei powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. Węglowodany proste przetwarzane znajdziemy przede wszystkim w ciastkach, czekoladach oraz cukierkach. Nadmiar spożytych przetworzonych cukrów prostych odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej, a ponadto przyczynia się do wystąpienia cukrzycy,



chorób serca oraz nadciśnienia, dlatego warto znacznie ograniczyć ich spożycie. Mianem „dobrych” węglowodanów określa się zaś węglowodany złożone. Cukry złożone, takie jak błonnik, nie powodują skoków stężenia glukozy we krwi. Są trawione wolniej, dzięki czemu energia z pożywienia jest uwalniana stopniowo, a uczucie sytości po posiłku towarzyszy nam dłużej. Główne źródła węglowodanów złożonych stanowią makarony i pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, płatki owsiane, otręby,

świeże warzywa — to po te produkty powinniśmy sięgać, by dostarczyć organizmowi potrzebną energię.

O głodówce, czyli pozornej diecie cud...

Zanim zacznę rozpisywać się na temat głodówki, myślę, że warto wyjaśnić, co to właściwie oznacza. Wiele osób nie wie bowiem, że mianem głodówki określa się nie tylko „niejedzenie”, ale również spożycie kalorii niższe od wartości podstawowej przemiany materii danej osoby. Czym jest podstawowa przemiana materii? To kalorie, które spalamy w stanie spoczynku. Organizm wykorzystuje je, by podtrzymywać podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, praca narządów lub krążenie krwi, a więc długoterminowo są one dla niego niezbędne. Rzeczywiście, pierwsze efekty głodówki mogą wydawać się spektakularne, jednak za nagły spadek wagi odpowiadają głównie utrata nadmiaru wody oraz spalanie beztłuszczowej masy ciała (w tym mięśni).





Niedożywiony organizm przechodzi wówczas w stan alarmowy — głodzenia. Pierwotnie pobudzony metabolizm znacznie zwalnia, zaczyna brakować nam energii, a niedobór witamin daje się we znaki pod postacią problemów ze wzrokiem, koncentracją, odpornością i samopoczuciem. Pozbawianie organizmu niezbędnych kalorii nie jest drogą do smukłej sylwetki, lecz otwartymi drzwiami dla problemów zdrowotnych. Należy dbać o zbilansowaną dietę, bogatą w pełnowartościowe produkty i witaminy. Jakość jest ważniejsza od ilości!

Woda ma znaczenie

Mowa o czystej wodzie — nie o soku, nie o porannej kawie, nie o wieczornej herbacie. Wiele



osób nie docenia ważnej roli wody w organizmie, spożywa

jej znacznie za mało, mimo że właśnie ona odpowiada za mnóstwo ważnych funkcji organizmu. To płyny umożliwiają krążenie tlenu i enzymom, regulację temperatury ciała, wydalanie toksyn oraz zachowanie odpowiedniego poziomu energii. Woda odgrywa też kluczową rolę w procesach trawienia i przemiany materii. Długotrwałe odwodnienie niesie za sobą wiele szkodliwych skutków. Łatwo jednak przeoczyć jego pierwsze objawy, ponieważ przypominają zwykłe zmęczenie. Należą do nich senność, pogorszenie koncentracji i migreny.

Dopiero po ich nastąpieniu zaczynamy odczuwać zwiększone pragnienie, które stopniowo przeradza się w spadek ciśnienia krwi, zawroty głowy i przyspieszone bicie serca, a ostatecznie w choroby, takie jak niewydolność nerek lub infekcje dróg moczowych. Słowami Masaru Emoto, badacza specjalizującego się w zakresie struktur wody: „To

chroniczny niedobór wody w organizmie powoduje większość schorzeń ludzkiego ciała”. Warto więc pamiętać o tym, żeby codziennie przyswajać jej wystarczająco dużo. Istnieje prosty wzór, dzięki któremu poznamy swoje dzienne zapotrzebowanie na płyny. Wystarczy pomnożyć 1 mililitr wody przez wartość spożywanych kalorii (1ml-1kcal). Picie odpowiedniej ilości wody nie jest wymagające, a jego pozytywne skutki można zauważyć już po tygodniu.



Prawda o herbatkach odchudzających

Napiszę od razu: nie działają odchudzająco, lecz sprawiają takie wrażenie. Większość tych produktów opiera się, oprócz ziół usprawniających procesy trawienne, na dwóch składnikach. Pierwszy z nich

to kofeina, będąca środkiem psychoaktywnym z grupy stymulantów.

Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, tymczasowo podwyższając poziom energii i wydolności fizycznej. Ponadto przyspiesza metabolizm oraz zmniejsza apetyt, co może przyczyniać się do utraty wagi. Spożywana w umiarku ma dla organizmu liczne właściwości zdrowotne, takie jak łagodzenie bólu oraz stymulowanie wydzielania serotoniny, jednak w wysokiej ilości przyjmuje działanie moczopędne. Produkty diuretyczne prowokują szybsze wydalanie wody oraz soli poprzez mocz, dzięki czemu organizm w krótkim tempie pozbywa się ich nadmiaru. Liczba na wadze będzie dzięki temu niższa, ale nie oznacza to utraty tkanki tłuszczowej. Drugim składnikiem są środki przeczyszczające, najczęściej sennozydy. Myślę, że ich działania nie trzeba tłumaczyć. Regularne stosowanie środków przeczyszczających,





mimo braku konkretnej dolegliwości zdrowotnej, jest niezwykle szkodliwe dla zdrowia. Duże dawki sennozydów w połączeniu z kofeiną mogą doprowadzić do poważnego odwodnienia, trwałego uszkodzenia układu pokarmowego i zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej. Podsumowując — nie słuchajcie influencerek z Instagrama, nie pijcie cudownych herbattek nieznanego pochodzenia. Postawcie na zieloną herbatę albo zdrową yerba mate.



Białko bazą zdrowej diety

Proteiny są niezmiernie wartościowe dla każdego, nie tylko sportowców! Oprócz budowania tkanki mięśniowej i ochrony przed zanikiem mięśni przyczyniają się do produkcji hormonu wzrostu oraz insuliny, uczestniczą w usuwaniu toksyn z organizmu, ochronie przed chorobotwórczymi drobnoustrojami i gojeniu się ran. Kolagen, pełniący rolę białka strukturalnego, jest kluczowym elementem budowy kości, ścięgien oraz skóry. Spożywanie zarówno białek pochodzenia zwierzęcego, np. drobiu, jaj oraz ryb, jak i roślinnego, w tym soi, orzechów, roślin strączkowych, jest bardzo korzystne dla naszego organizmu i zalecane w codziennej diecie. Optymalnie proteiny powin-

ny dostarczać średnio 10-20% zapotrzebowania na energię. O odpowiednią ilość białka należy zadbać również w celu zapobiegnięcia nieprzyjemnym objawom jego niedoboru, takim jak osłabienie, złe samopoczucie oraz bóle głowy.

Zdrowy styl życia nie oznacza nierealnych wyrzeczeń. Odżywianie jest narzędziem, dzięki któremu możemy dbać o nasz organizm i odwdziżyć mu się za ciężką pracę, którą wykonuje każdego dnia. Nabierając świadomości na temat spożywanych pokarmów, uczymy się równowagi między zachciankami a potrzebami. Nie ma nic złego w zjedzeniu hamburgera, jeżeli na co dzień dostarczamy ciału ważne składniki odżywcze oraz odpowiednią ilość energii. Ponadto — żadne jedzenie nie jest w rzeczywistości dobre albo złe. Niektóre produkty są dla nas po prostu bardziej korzystne od innych i to po nie powinniśmy sięgać najczęściej. Nie ma magicznego sposobu, który w ciągu kilku tygodni wymaże skutki wielu lat nieprawidłowego odżywiania. Nie znaczy to jednak, że w takiej sytuacji nie damy już rady żyć zdrowiej. Przemianę powinniśmy zacząć małymi krokami — pić więcej wody, stopniowo wzbogacać dietę o pełnowartościowe produkty oraz witaminy, wysypiać się. Traktujmy swój organizm z szacunkiem i nie skłaniajmy się w stronę surowych restrykcji, które ostatecznie wyrządzą nam krzywdę!

Autorka artykułu:
Natalie Śliwa 3TGP



Ilustracje Jakub Kowalczyk 3TGP

6 Nauka zdalna a nasze zdrowie - wskazówek na dobre samopoczucie

Pandemia koronawirusa zamknęła szkolny świat w naszych domach. W ciągu tygodnia spędzamy w czterech ścianach znacznie więcej czasu, niż w okresie nauki stacjonarnej. Zmienił się także nasz tryb życia - średnio 8 godzin dziennie siedzimy przed biurkami, ucząc się przy komputerze, tablecie lub innych urządzeniach. Zdarza się, że na koniec dnia jesteśmy zmęczeni i mamy gorszy nastrój. W obecnej sytuacji musimy pamiętać o swoim zdrowiu i dobrym samopoczuciu - zaniechania mogą nieść za sobą wiele negatywnych skutków. Oto 6 porad, które mogą pomóc Wam, uczniom, zadbać o siebie w trakcie lekcji zdalnych.

Zatroszcz się o swój wzrok. Szczególnie teraz, gdy przez wiele godzin korzystamy z laptopów, smartfonów itp., możemy odczuwać ból i suchość oczu, zaobserwować ich zaczerwienienie. Pamiętaj o codziennym nawilżaniu oczu kroplami lub żelem. Kojące mogą być również okłady z torebek zielonej herbaty - odcisnięte, ciepłe saszetki połóż na powieki i odpręż się. 😊



Spróbuj jak najmniej patrzeć na ekran urządzenia, na którym się uczysz. Jeśli nauczyciel nie udostępnia w danym momencie żadnych materiałów, postaraj się jedynie słuchać i skupić swój wzrok na zeszytce albo książce. Rób notatki, zadania lub przeczytaj coś w podręczniku.

Daj czas swojemu organizmowi, nim rozpoczną się zajęcia.

Niewątpliwym plusem e-lekcji jest to, że nie musimy wcześniej wstawać i pędzić na autobus. Po przebudzeniu powinniśmy jednak odpowiednio odczekać, zanim spojrzymy na wyświetlacz telefonu lub komputera. Zbyt szybki kontakt naszego wzroku ze światłem niebieskim może spowodować mdłości, bóle głowy - nasze oczy muszą powoli "przyzwyczaić się" do otoczenia po tym, jak się obudzimy.



Spaceruj tak często, jak to możliwe. Po całym dniu w domu, możemy czuć się znużeni. Postaraj się, by codziennie wychodzić z domu przynajmniej na 30 minut. Wyprowadzenie psa, przechadzka po parku czy nawet wokół podwórka pozwoli nam się "rozruszać" po wielu godzinach pracy siedzącej i dotlenić się (np. w parku, gdzie nie musimy nosić maseczek).



Zadbaj o aktywność fizyczną. Nie trzeba trenować ponad swoje siły - wystarczą drobne ćwiczenia. W czasie nauki zdalnej spędzamy wiele godzin w pozycji siedzącej (lub leżącej - każdy się uczy jak lubi 😊), a to z czasem może pogorszyć naszą kondycję, spowodować ból nóg, karku lub pleców. W trakcie przerw przejdź się po domu, wykonaj krążenia głowy, tułowia, rąk, zrób kilka skłonów. Jeśli wolisz inne aktywności, włącz wieczorem swoją ulubioną piosenkę i tańcz! Wystarczy nawet pół godziny, by dostarczyć naszemu organizmowi porcję ruchu.



Utrzymuj dystans fizyczny, ale nie towarzyski. Podczas domowej izolacji brakuje nam kontaktu z przyjaciółmi. Możemy oczywiście przebywać ze sobą w małych grupach, jednak każdy ma prawo do ostrożności. Jeśli spotkanie na żywo nie wchodzi w grę, nawet zwykła rozmowa przez telefon poprawi humor i wywoła uśmiech - chociażby z samego powodu, że słyszymy głos osoby, którą tak bardzo lubimy. Połączcie się przez Skype'a lub Messengera - z pewnością przyjdą Wam do głowy różne pomysły na dobrą zabawę.

Roksana Braszka 2g

Nie trać wiary! Kiedyś powróci „normalność”



.. Nauka w czasie pandemii

SONDAŻ

Dzień dobry. Ostatni sondaż przeprowadzony w klasie 2e na temat Świąt Bożego Narodzenia i związany z nim artykuł, zostały dobrze przyjęte przez czytelników naszej szkolnej gazetki. W związku z tym grupa szkolnych dziennikarzy postanowiła przeprowadzić kolejny tego typu sondaż tylko tym razem na temat **zdalnego nauczania**. Zapytana grupa trzydziestu osób, również z klasy **2e**, miała przed sobą pięć pytań, na które, tak jak ostatnio, miała do wyboru następujące odpowiedzi: **TAK, NIE, NIE WIEM/NIE MAM ZDANIA**. Za to pytania brzmiały następująco:

- Czy nauczanie zdalne może w pełni zastąpić formę tradycyjną?
- Czy łatwiej jest Ci się uczyć w domu?
- Jak twoje oceny? Czy się poprawiły?
- Czy chciałbyś/chciałabyś wrócić już do szkoły?
- Jak sądzisz, czy forma zdalna zostanie przedłużona?



Na **pytanie pierwsze 66% badanych odpowiedziało nie**. Nauczanie zdalne może zastąpić nam uczniom jedynie część tego, czego mogliby się dowiedzieć w szkole. Jeśli nie mamy bezpośredniego kontaktu z nauczycielami, to niemal automatycznie mniej koncentrujemy się na lekcjach.

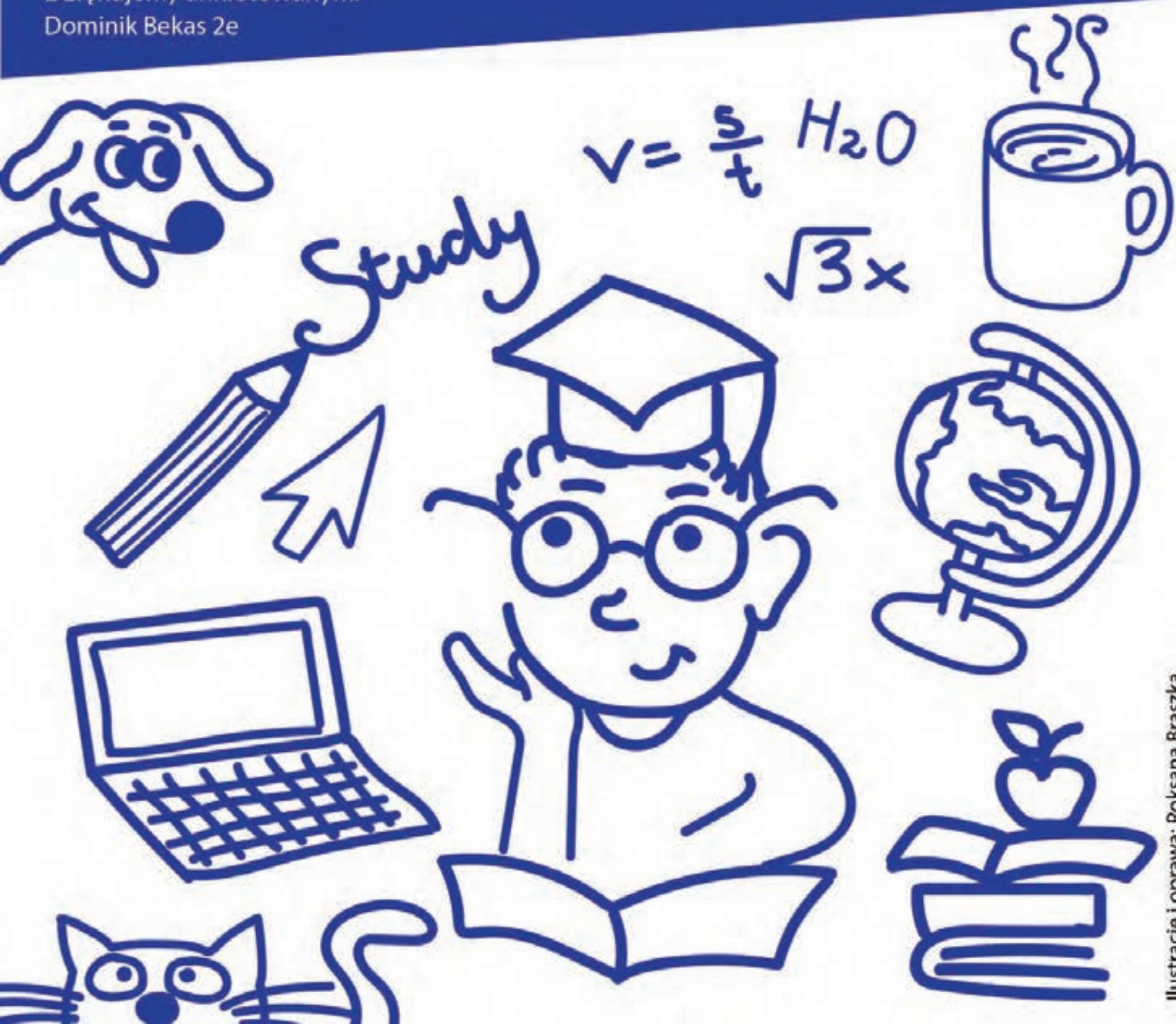
Połowa ankietowanych na pytanie drugie odpowiedziała tak. Może to być związane z tym, że wiele pomocy naukowych mamy pod ręką, a jeśli czegoś nie rozumiemy, może nam to wyjaśnić na przykład starsze rodzeństwo lub inny członek rodziny. Choć nie zawsze tłumaczą dobrze, to i tak docerimy ich starania.

W pytaniu trzecim 56% odpowiedzi było pozytywne. Być może, że ma to związek z odpowiedzią na poprzednie pytanie.

Ankietowani, **odpowiadając na pytanie czwarte** byli podzieleni, chociaż większość, w tym wypadku **46%**, odpowiedziało, że wolałoby zostać w domu i w nim kontynuować naukę.

Za to **pytanie piąte zebrało aż 86% odpowiedzi twierdzących**. Obecna sytuacja w kraju może nastawiać nas nieco pesymistycznie, co do działań, jakie podejmują rządzący, ale trzeba pamiętać, że my także mamy realny wpływ na rozwój pandemii i pozostanie w domach jest dziś wyjątkowo ważne.

Dziękujemy ankietowanym.
Dominik Bekas 2e



Fajna książka,

fajny film

Kirsty Moseley - „Chłopak, który o mnie walczył”

„Chłopak, który o mnie walczył” to kontynuacja książki pod tytułem „Chłopak, który chciał zacząć od nowa”.

Ellie, ciężko przeżyła rozstanie z Jamiem. Postanowiła wyruszyć w podróż, w którą miała pojechać z Jamiem, z przypadkowo poznaną dziewczyną na lotnisku. Po zakończeniu podróży dostaje pracę w Nowym Jorku, gdzie poznaje mężczyznę, któremu postanawia zaufać i zacząć z nim nowe życie. Wciąż pamięta o Jamiem, którego wciąż w głębi serca kochała. Rodzinna tragedia zmusza ją do powrotu do domu. Ellie musi się zmierzyć ze bólem, jaki przyniosła strata członka rodziny, ale także ze wspomnieniami, o chwilach spędzonych z Jamiem. Jamie, gdy dowiaduje się o powrocie Ellie, postanawia odzyskać ją za wszelką cenę. Ona wciąż kocha Jamiego, jednak nie wie, czy może mu wybaczyć i ponownie zaufać. Miłość tych dwojga zalicza swoje wzloty i upadki. Obydwoje pochodzą z dwóch innych światów. Czy uda się im się połączyć te dwa światy na zawsze?

Ostatnia książka o miłości Ellie i Jamiego jest pełna dramatu oraz trzymających dech w piersiach momentach. Jest to jedna z niewielu serii, która tak mnie wciągnęła. Przeczytanie tej książki zajęło mi 3 dni. Z każdym rozdziałem, czułam się coraz bardziej zaangażowana w ich historię. Jest to książka, przy której śmiałam się i płakałam. Według mnie, jest to obowiązkowy punkt na liście czytelnika, po przeczytaniu pierwszej części tej serii :)

Z całego serduszka polecam tę serię osobom, które uwielbiają czytać, świetne Love Story.

Magdalena Partyka 2e



„Wielki Gatsby”

Film został nakręcony w 2013 roku, a reżyserem jest Baz Luhrmann. „Wielki Gatsby” jest filmem z gatunku Romans/Dramat. Mało kto wie, że film jest oparty na książce, napisanej przez Francis Scott Fitzgeralda na początku XX wieku. Historia przedstawiona w tym filmie jest opowiadana przez Nicka Carraway’a (granego przez Tobey Maguire’a, znanego z serii filmów „Spider Man”) bliskiego przyjaciela tytułowego bohatera, Jay’a Gatsby’ego (Leonardo DiCaprio). Nick opowiada historię nieszczęśliwej miłości Jay’a i jego kuzynki Daisy (Carey Mulligan). Niestety, z powodu wojny kochankowie zostali rozdzieleni na bardzo długi czas. Daisy porzuciła nadzieję na szczęśliwe życie u boku Jay’a i wyszła za mąż za Toma Buchanana, bogatego dziedzica. Z pomocą Nicka, kochankowie próbują odnowić relację.

Film jest wspaniały i wzruszający. Świetni aktorzy, którzy idealnie wczuli się w swoje role. Dodatkowo w filmie możemy usłyszeć utwór Lany Del Rey „Young and Beautiful” oraz dobrze znaną piosenkę „A Little Party Never Killed Nobody” -Fergie ft. GoonRock, Q-Tip. Film otrzymał dwa Oscary, w kategorii najlepsza scenografia oraz najlepsze kostiumy. Wygrał też 21 innych nagród oraz zyskał aż 18 nominacji!

Osobiście ten film plasuje się w mojej liście 'top10'. Ogląda się go bardzo przyjemnie. Po zakończeniu byłam w szoku, gdyż nie takiego zakończenia się spodziewałam. Myślę, że każdy po zakończeniu seansu będzie w szoku. Film chwyta za serce, chce się do niego wracać. Polecam!

Magdalena Partyka 2e

Patrycja Różańska - „Walcz o mnie”

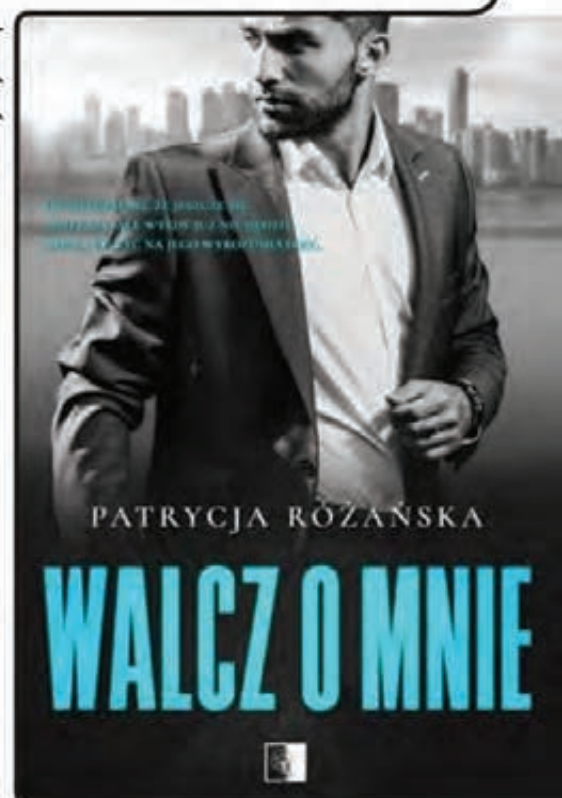
Książka autorstwa Patrycji Różańskiej pod tytułem „Walcz o mnie”, wywarła na mnie dobre wrażenie oraz pozytywne emocje, choć chwilami było różnie. Ogólnie książka jest bardzo przyjemna i szybka do czytania, ma ciekawą fabułę oraz interesujących bohaterów, którzy stawiają czoła nowym wyzwaniom.

Główny bohater - Alexander, jest to młody biznesmen z dość charakterystycznym wyglądem, na który każdy zwraca uwagę. Alex nie miał zbyt przyjemnej jak i miłej przeszłości, o której nie chce rozmawiać, a jeśli już ktoś poruszy ten temat, on od razu się denerwuje. Kolejny bohater, a raczej bohaterka tej książki to - Emily, młoda kobieta, która przeżyła dużo w swoim życiu, a właściwie w pewnym momencie jej życia wszystko się zawaliło jak domek z kart. Przez przeżycia z przeszłości popadła w obsesję, przez którą nie potrafi normalnie funkcjonować. Pewnego dnia wszystko obraca się o 180 stopni. Pewne wydarzenie uzależniło obojga ludzi od siebie, którzy myśleli o sobie w dzień jak i w nocy. Bohaterowie prowadzili ze sobą przeróżne sprzeczki, kłótnie, miłosne uniesienia i wiele, wiele innych.

W moim odczuciu ta książka jest w jakimś procencie wartościowa i pokazuje, że miłość ma różne oblicza nie tylko takie, jakie sobie wyobrażamy. Bardzo polecam przeczytać „Walcz o mnie” autorstwa Patrycji Różańskiej.

Nikoła Stach 2r

Foto: lubimyczytac.pl



moja pasja

Odkąd pamiętam, fotografowanie sprawiało mi dużą radość a każde w miarę udane zdjęcie nappełniało mnie dumą i satysfakcją. Fotografia jest dla mnie świetnym sposobem na uwiecznienie ulotnych chwil, pięknych miejsc i ciekawych osób oraz przedstawienie ich w niebanalny sposób. Swój pierwszy, malutki aparat cyfrowy dostałam na komunię świętą, używałam go głównie do dokumentowania wycieczek szkolnych i wydarzeń rodzinnych. Wydaje mi się, że byłam wtedy za mała, aby zainteresować się fotografią od strony technicznej i po prostu bawiłam się sprzętem. Przełomowym dla mnie momentem było pojawienie się w drugiej klasie gimnazjum lekcji fotografii, podczas których poznawaliśmy podstawy kompozycji i omawialiśmy wspólnie swoje zdjęcia. Wtedy zauważyłam, że fotografia jest dla mnie czymś, czego

Justyna
Kawałko
3 TFG

każdy poszukuje w życiu, czyli zajęciem z perspektywą na przyszłość, które dobrze mi wychodzi i jednocześnie sprawia przyjemność. Kiedy dowiedziałam się o nowym kierunku fotograficzno-multimedialnym w Ekonomiku, bez dłuższego zastanowienia zdecydowałam się wybrać właśnie ten kierunek. Dopiero tutaj, w szkole średniej, poznałam fotografię od strony technicznej i zaczęłam zajmować się nią o wiele intensywniej niż wcześniej. Obecnie poza zajęciami w szkole, staram się rozwijać we własnym zakresie. Robię zdjęcia znajomym oraz rodzinie.

Jednak nie znalazłam jeszcze konkretnego kierunku fotografii, który najbardziej by mnie zainteresował, więc próbuję swoich sił we wszystkim i nie ukierunkowuję się na siłę. W moim wieku zdecydowana większość osób jeszcze poznaje samych siebie, więc daję sobie czas na odnalezienie się w szeroko przeze mnie rozumianej fotografii i wyrobienie swojego osobistego stylu w tej dziedzinie. Na ten moment najbardziej inspirują mnie wyjazdy w nowe miejsca lub ciekawe wydarzenia, których, niestety, teraz bardzo mi brakuje. Uwielbiam odkrywać i ukazywać miejsca, rzeczy i osoby z całkowicie innej perspektywy niż widzą je ludzie.



moja pasja

Galeria prac
Justyny





Rozmowa kwalifikacyjna

Kilka zasad SAVOIR Vivre



Savoir-vivre - wyrażenie to pochodzi z języka francuskiego i określa **zbiór zasad dobrego wychowania**. Dotyczy wielu dziedzin. Od reguł zachowania się przy stole, przez te panujące w biznesie po te poświęcone odpowiedniemu ubiorowi czy relacjom damsko-męskim. Znajomość tych zasad pomoże i ułatwi nam osiągnąć postawiony sobie cel w wielu sytuacjach takich jak rozmowa kwalifikacyjna czy pierwszy obiad u rodziców naszej drugiej połówki.

Savoir-vivre jest obszernym tematem, obejmuje bardzo wiele zagadnień i pokazuje jak na pozór błaha rzecz, na przykład taka, jak zła postawa ciała czy nieodpowiedni grymas twarzy, może zaważyć nad powodzeniem spotkania i wywołać zupełnie odmienny rezultat od zamierzonego.

Zasady te zawsze warto stosować podczas rozmów rekrutacyjnych. Dobre zachowanie i odpowiednia postawa co prawda nie zapewni nam stanowiska w pracy, ale na pewno zwiększy nasze szanse. Poniżej zostawię kilka rad i wskazówek o co zadbać, żeby korzystać się zaprezentować.

Adekwatny ubiór do sytuacji

Zawsze należy zadbać o to, by nasz strój był schludny, wyprasowany i wyrażał nasz szacunek do rozmówcy. Nie musi to być garnitur, wszystko zależy od stanowiska, na które aplikujemy. Na przykład, kiedy jest to stanowisko księgowego, to w przypadku kobiet może być prosta, elegancka sukienka lub ołówkowa spódnica z koszulą, a w przypadku mężczyzn w zupełności wystarczy koszula i eleganckie spodnie. Ważne, by wszystko było w stonowanych kolorach.

Wyłącz telefon

To ważne: wyłącz telefon przed spotkaniem. Chodzi nie tylko o wyciszenie dzwonek, ale także wibracji, które też słychać. Dzwoniący telefon lub odbieranie go podczas rozmowy rekrutacyjnej może być odebrane jako brak szacunku i zlekceważenie pracodawcy, a także będzie nas rozpraszać i powodować dodatkowy stres, przez który możemy wypaść niekorzystnie.

Angażuj się

Przed rozmową warto dowiedzieć się kilku informacji na temat przedsiębiorstwa, do którego aplikujemy. Ponadto utrzymywanie kontaktu wzrokowego, zadawanie pytań i prośby o sprecyzowanie świadczą o twoim zaangażowaniu w rozmowę.

Bądź punktualny

Punktualność jest ważna w każdej pracy, pokazujemy tym nasze zaangażowanie. Na spotkanie rekrutacyjne najlepiej stawić się 5 minut przed umówioną godziną. Jest to optymalny czas, ponieważ mamy czas na wstępne zapoznanie się z miejscem i możemy poukładać swoje myśli i nie stawiamy rozmówcy w kłopotliwej sytuacji, co mogłoby się stać w przypadku zbyt wczesnego przyścia na spotkanie. Natomiast, jeśli wiesz, że się spóźnisz, zadzwoń i uprzedź, wszak każdemu może się to zdarzyć i nie powinno skreślić możliwości zaprezentowania swojej osoby z dobrej strony.

INWESTOWANIE W KRYPTOWALUTY



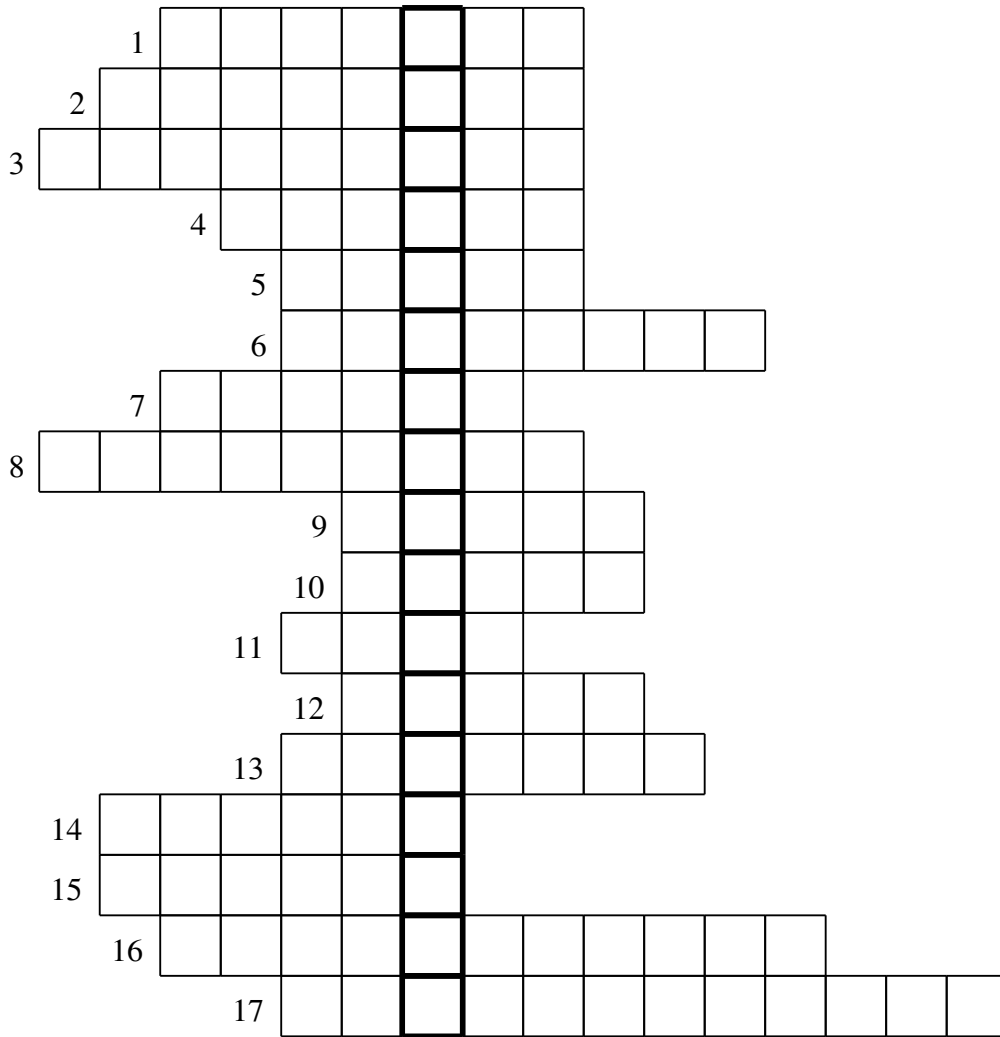
TAK CZY NIE

Coraz większą popularnością cieszy się rynek kryptowalut. Coraz więcej osób decyduje się na zainwestowanie pieniędzy właśnie w kryptowaluty. Do najpopularniejszych kryptowalut należy Bitcoin, BNB, Ethereum.

**Czym są kryptowaluty? Czy każdy może w nie inwestować?
Czy jest to bezpieczne? Sprawdźmy!**

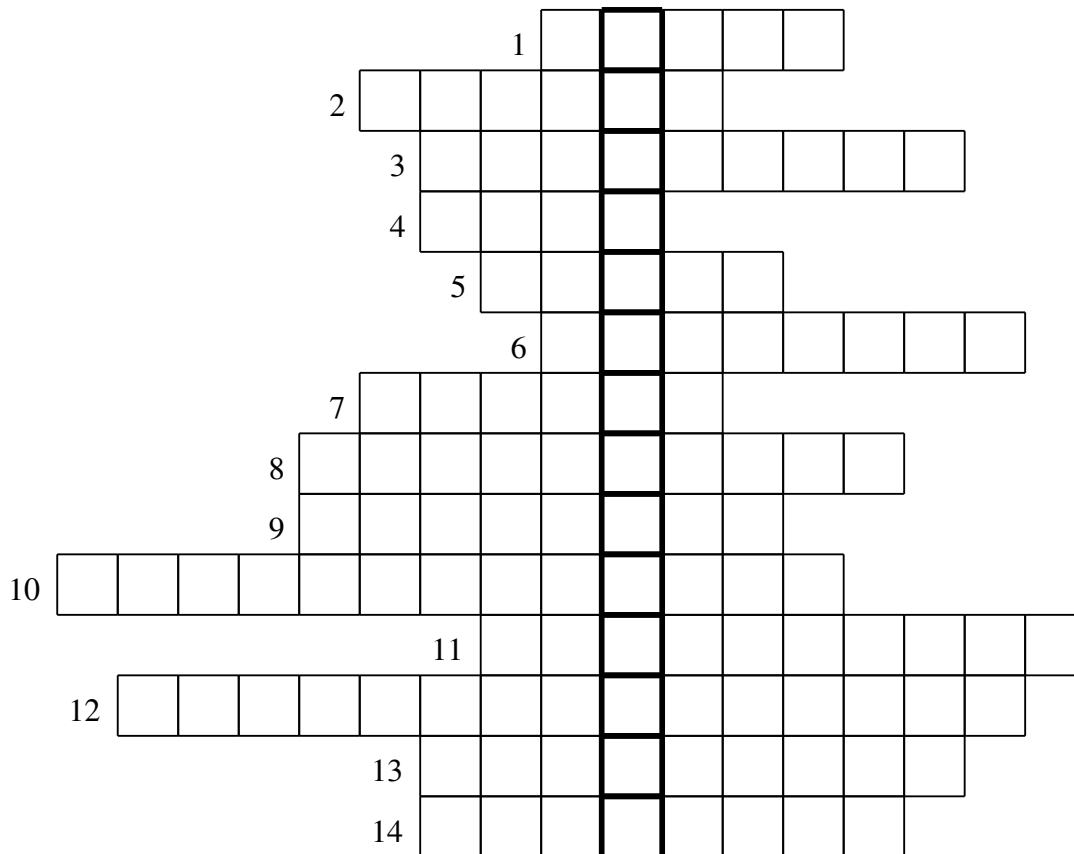
Kryptowaluty to **cyfrowe środki płatnicze, niewystępujące w postaci fizycznej**, nie są emitowane ani gwarantowane przez bank centralny. Żadna organizacja nie może decydować o wielkości ich emisji czy innym sposobie wpływania na ich wartość. Dzięki temu, kryptowaluty nie ulegają manipulacji, np. przez politykę rządową państwa. Inwestować w kryptowaluty może każdy. Transakcje odbywają się za pośrednictwem różnych platform internetowych, takich jak Binance czy Crypto. Są one zabezpieczone przez platformę, dlatego należy wybrać taką, która ma dużo pozytywnych opinii i gwarantuje bezpieczeństwo transakcji. Kryptowaluty ulegają ciągłym wahaniom. Może to prowadzić do tego, że rynek jest niestabilny, co oznacza, że w krótkim czasie istnieje prawdopodobieństwo utraty lub zysku dużej sumy pieniędzy. Należy pamiętać że każda inwestycja niesie za sobą ryzyko, ale jak mówi słynne przysłowie: „Kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana”! ;)





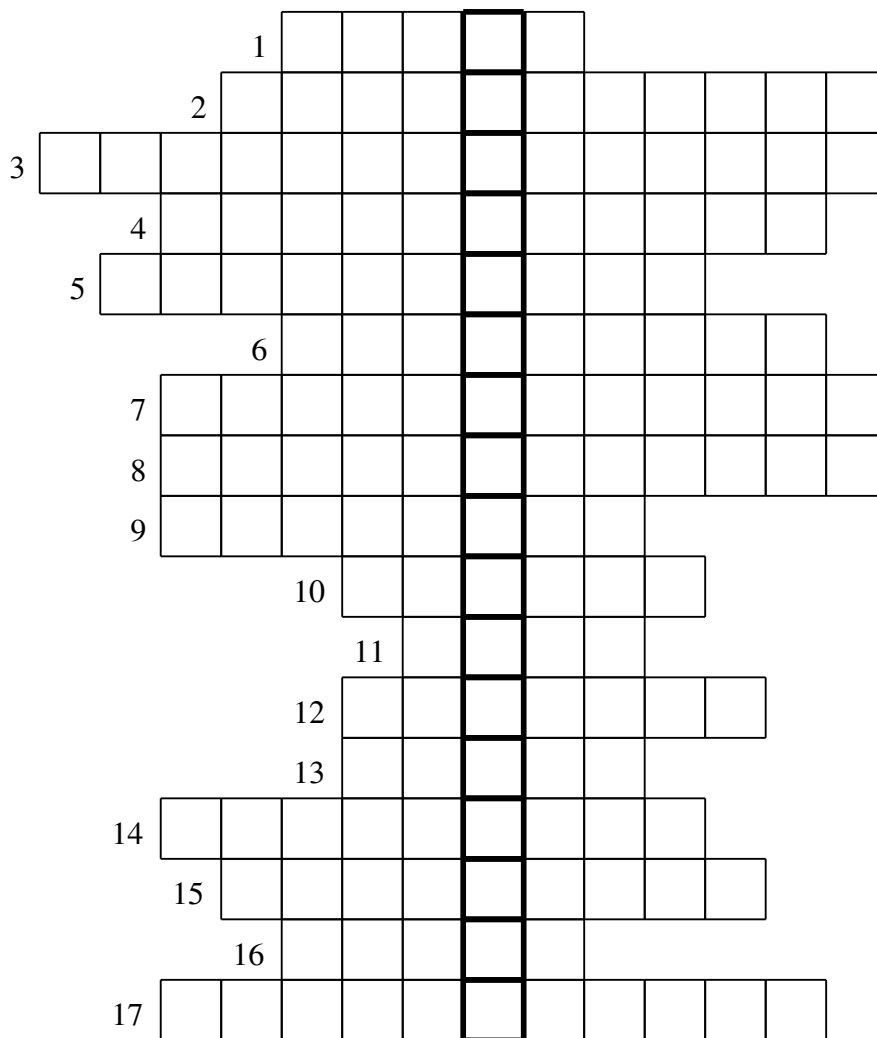
1. Potrzebny do prowadzenia działalności gospodarczej.
2. Stan napięcia, w którym znajduje się człowiek i który pobudza organizm do działania.
3. Działalność ludzka, polegająca na przystosowaniu zasobów i sił przyrody w celu wytwarzania dóbr.
4. realny – wyraża to, co można nabyć za dany dochód nominalny przy obecnym poziomie cen.
5. Ogół warunków ekonomicznych, w których dochodzi do zawierania transakcji wymiennych między sprzedawcami a nabywcami.
6. Rodzaj rynku, na którym produkcja i rynek zbytu został opanowany przez kilku przedsiębiorców.
7. Jest umownym związkiem osób (wspólników) lub ich kapitałów w celu prowadzenia działalności gospodarczej.
8. To osoba, która w celu zaspokojenia potrzeb nabywa dobra lub usługi, aby dzięki nim zaspokoić swoje potrzeby.
9. To rodzaj papieru wartościowego stanowiący tytuł własności do części majątku spółki oraz do udziału w podziale zysku.
10. Jest to ilość dobra, jaką nabywcy są gotowi kupić w określonym czasie przy różnych poziomach cen.

11. Wartość towaru wyrażona w pieniądzu.
12. Jest to ilość dobra, jaką sprzedawcy są gotowi zaoferować do sprzedaży w danym czasie przy różnych poziomach cen.
13. Jest ogniwem w procesie gospodarowania i warunkiem, aby wyprodukowane dobro lub usługa zostały skonsumowane; jest to przekazanie dobra przez sprzedawcę kupującemu po uzgodnionej cenie.
14. Działalność polegająca na zaspokajaniu potrzeb ludzkich, ale niewytwarzająca nowych dóbr materialnych.
15. Dokument zawierający zestawienie wartościowe na określony dzień majątku przedsiębiorstwa i źródeł jego finansowania (aktywa i pasywa).
16. Sprzedaż lub przekazanie w ręce prywatne przedsiębiorstw państwowych.
17.podaży - mierzy zmianę wielkości podaży danego dobra wywołane zmianami jego ceny.



1. Stojąca forma reklamy wykonana najczęściej z tektury litej lub falistej.
2. Termin stosowany w produkcji reklamowej i poligrafii. Jest techniką drukarską, w której farba jest przenoszona z formy na papier za pośrednictwem obracającego się cylindra. Na cylindrze tym umieszczone są matryce, na nie nakładana jest farba drukarska, która za pomocą obracającego się cylindra kopiowana jest na arkusz papieru.
3. Uwypuklenie dowolnego elementu indywidualnie przygotowaną matrycą. Może to być logo, ornament, tekst, znak graficzny czy dowolny kształt. Najlepsze efekty wypukłości dają kształty jak najprostsze. Zaakcentowany element przestrzenny jest wyraźnie wyczuwalny w dotyku i dobrze widoczny.
4. Materiał o strukturze siatki, lekki, umożliwia swobodny przepływ powietrza i przenikanie światła. Zapewnia dobrą widoczność, dlatego najczęściej używany jest jako nośnik reklamy z zadrukiem cyfrowym umieszczanej na budynkach.
5. Jest to zazwyczaj prostokątny napis reklamowy, zawierający np: nazwę firmy, logo lub reklamę produktu wydrukowany na specjalnej tkaninie PCV.
6. Technika drukowania, w której forma drukowa stanowi siatkę. Formą drukową są niezakryte oczka siatki. Podczas drukowania gęsta farba drukarska rozprowadzana jest na całej powierzchni siatki przesuwającym się po niej raklem i przenoszona przez wolne oczka siatki bezpośrednio na podłoże. Technika ta używana jest przy prostych nadrukach.
7. Również broszura reklamowa – jest to jedna z najprostszych form reklamy. Najczęściej jest to bezpłatna drukowana książeczka promocyjna, zawierająca podstawowe informacje, zarówno tekstowe jak i graficzne, przedstawiająca reklamowany produkt lub usługę.

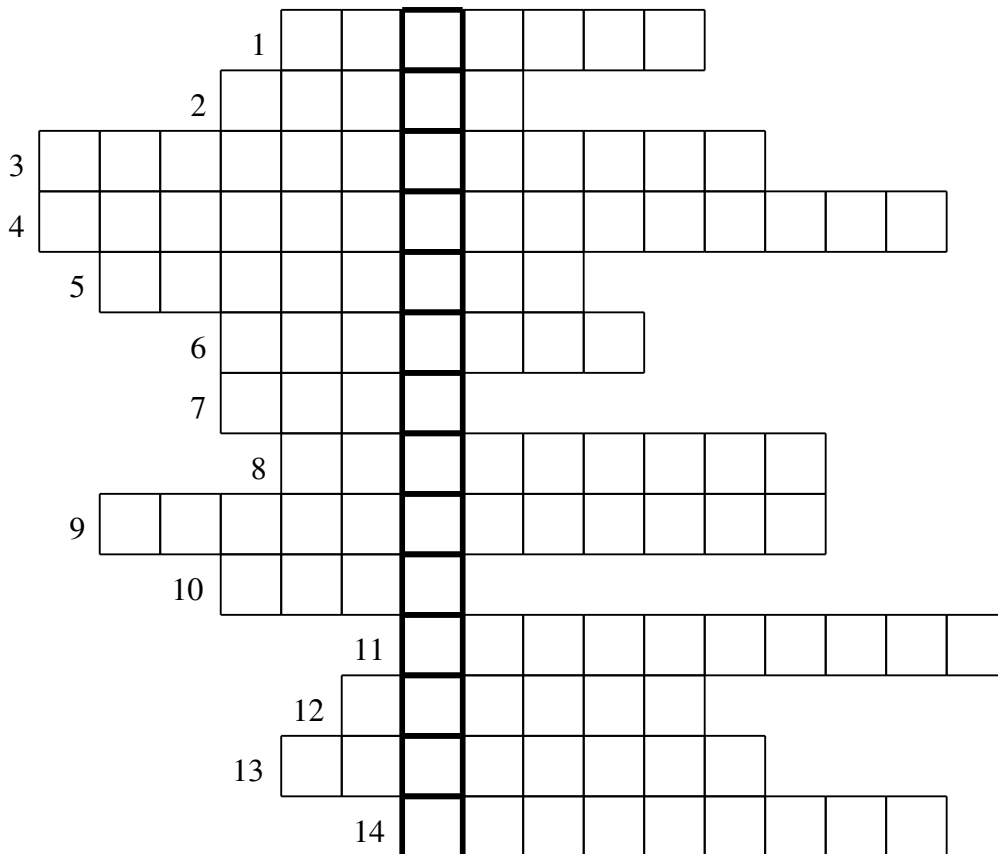
8. Termin stosowany w produkcji reklamowej i poligrafii. Jest to wykonanie składu, czyli sposób, w jaki składa się pismo w całość, uwzględniając przy tym rodzaj i stopień pisma, rozmieszczenie wierszy w kolumnie, interlinię i inne cechy typograficzne.
9. Nalepka na towarze lub jego opakowaniu, rodzaj znaku towarowego z oznaczeniem nazwy, wytwórni i ceny.
10. Rodzaj podstawek ustawionych na półce sklepowej służących do prezentacji towarów.
11. Termin związany z poligrafią, oznacza proces ręcznego lub maszynowego składania, załamywania wydrukowanych arkuszy w legi, w celu otrzymania przewidzianego formatu książki.
12. Termin używany w produkcji reklamowej dotyczy on jednego z etapów drukowania pism i innych materiałów reklamowych. Zazwyczaj jest to samodzielny zakład lub wydział produkcyjny drukarni, zajmujący się oprawą książek, broszur, zeszytów, bloków itp.
13. Jedna z metod znakowania przedmiotów. Transfer termiczny złożony jest z szeregu warstw farb drukowanych na nośniku będącym taśmą papierową lub poliestrową. Transfer termiczny jest наносzony na przedmiot drukowany za pomocą grzanego stempla.
14. Rodzaj stojaka reklamowego zbudowanego z dwóch płyt połączonych z sobą w górnej krawędzi. Po rozstawieniu mają kształt zbliżony do litery A. Stojaki tego typu są wystawiane przed punkty sprzedaży i usług w celu wzbudzenia zainteresowania przechodniów określoną ofertą.



1. Materiał przepuszczający tylko światło o określonej charakterystyce: barwie lub polaryzacji.
W fotografii ma zwykle postać płytki szklanej lub folii z tworzywa sztucznego, umieszczanej przed obiektywem aparatu w celu modyfikacji rejestrowanego obrazu.
2. Migawka stosowana obecnie powszechnie w lustrzankach małoobrazkowych umieszczona jest pomiędzy obiektywem a materiałem światłoczułym. Składa się z dwóch lub więcej równolegle prowadzonych taśm stalowych (lamelek) lub płóciennych.
3. S - wielkość odwrotnie proporcjonalna do naświetlania H określająca stopień reagowania fotograficznych materiałów światłoczułych.
4. Zmiana barwy związku chemicznego pod wpływem naświetlania. Intensywność pojawiającej się barwy uzależniona jest od natężenia padającego światła.
5. Obraz fotograficzny powstający poprzez zestawienie ze sobą fragmentów różnych zdjęć lub obrazów. Może to być dodanie lub usunięcie jakichś elementów z oryginalnego dzieła.
6. Odległość pomiędzy ogniskiem układu optycznego a punktem głównym układu optycznego, np. odległość środka soczewki od punktu, w którym skupione zostaną promienie świetlne, które przed przejściem przez soczewkę biegły równolegle do jej osi.
7. Obiektyw o kącie widzenia ponad 60°.
8. Najmniejsza odległość fotografowanego obiektu od aparatu, przy której obiektyw (przy

danym otworze przysłony) ustawiony na nieskończoność, ostro odwzorowuje ów obiekt.

9. Lampa, która wyzwala wiązkę światła niezbędną do właściwego oświetlenia fotografowanego obiektu. Umożliwia wykonywanie zdjęć w niekorzystnych warunkach oświetleniowych.
10. Poprawianie fotografii, poprzez jej odnowienie, zmianę barwną fotografii, wykadrowanie, poprawę szczegółów, a także zmiany poza obszarem kadru np. dodanie ramki.
11. Inaczej obiektyw o zmiennej ogniskowej.
12. Część aparatu fotograficznego służąca do odsłaniania na odpowiedni czas a następnie zasłaniania z powrotem materiału światłoczułego lub przetwornika optoelektronicznego w celu jego prawidłowej ekspozycji czyli dostarczenia odpowiedniej ilości światła padającego przez obiektyw.
13. Wrażenie wzrokowe wywołane przez światło (widzialną część promieniowania elektromagnetycznego), o atrybutach takich jak kolor (odcień), nasycenie oraz jasność. Światło białe składa się z mieszaniny barw odpowiadających różnym długościom fal świetlnych – o różnym kolorze.
14. Błąd optyczny objawiający się nieprawidłowym oddaniem kształtów, barw lub ostrości. Występuje kilka typów m.in.: sferyczna, astygmatyzm, dystorsja i chromatyczna.
15. System aparatu, nastawiający – w sposób automatyczny – ostrość na obiekcie, na który fotograf skierował jeden z punktów AF. W celu właściwego wysunięcia obiektywu system ten wykorzystuje silnik elektryczny wbudowany w obiektyw lub aparat.
16. Obraz, w którym czarne i szare tony zostały zamienione na brązowe.
17. W fotografii to określenie opisujące wizualne ukazanie się nieregularnych skupisk naświetlonych i wywołanych ziaren halogenków srebra na filmie lub papierze fotograficznym (tzw. ... subiektywna) – jest najbardziej widoczna w najjaśniejszych obszarach fotografii. Określenie „duża ...” zdjęcia oznacza, inaczej niż w innych zastosowaniach tego pojęcia, występowanie niewielkiej liczby dużych ziaren.



1. Ogólne określenie formy do wykonywania kopii; w druku (zarówno w grafice warsztatowej jak i poligrafii) jest formą służącą m.in. do powielania odbitek, a nosi nazwę formy drukowej.
2. Element graficzny umieszczany poza formatem netto publikacji poligraficznej, służący jako „celownik” w druku barwnym do dokładnego nanoszenia obrazu drukowego kolejnymi farbami drukowymi w to samo miejsce.
3. W grafice komputerowej oznacza zespolenie ze sobą wielu warstw pracy do postaci rastrowej; pojęcie używane przede wszystkim do prac w programach rastrowych (np. Adobe Photoshop) ale stosowane również w przypadku zmiany kilku/kilkunastu elementów pracy wektorowej w pojedynczą mapę bitową.
4. druku - dziedzina poligrafii z pogranicza technik drukarskich i introligatorskich, zajmująca się metodami pokrywania podłoża drukowego różnorodnymi substancjami lub materiałami.
5. Zapis kroju pisma w postaci cyfrowej; kompletny zestaw wszystkich znaków zawartych w danym kroju pisma.
6. Wynik procesu powielania obrazu z formy drukowej na podłożu; inaczej jedna kopia druku.
7. Zestaw czterech podstawowych kolorów farb drukarskich stosowanych powszechnie w druku kolorowym w poligrafii i metodach pokrewnych (atramenty, tonery i inne materiały barwiące w drukarkach komputerowych, kserokopiarkach itp.); na zestaw tych kolorów mówi się również barwy procesowe lub kolory triadowe (kolor i barwa w języku polskim to synonimy).
8. Proces introligatorski polegający na odciskaniu (wgniataniu) rowków w materiale, np. papierze lub kartonie, w celu ułatwienia jego złamywania (składane opakowania kartonowe, okładki

książek w oprawie klejonej itp.) lub w celu dekoracyjnym.

9. W grafice komputerowej działanie polegające na jak najwierniejszym przedstawieniu płaskiej figury geometrycznej na urządzeniu rastrowym, dysponującym skończoną rozdzielczością.
10. Powierzchnia pokryta dowolnym kolorem (farbą) o 100% nasyceniu. Inaczej pełne krycie powierzchni kolorem (farbą).
11. Składanie arkusza papieru w dowolnych proporcjach i na różne sposoby (w różnych kierunkach), w celu osiągnięcia docelowego formatu i liczby stron składki; każde miejsce zaginania arkusza to falc (złam) i po złożeniu tworzy nową krawędź.
12. Najmniejszy jednolity (przedstawiający konkretny kolor) element obrazu wyświetlanego na ekranie (monitora komputerowego, telewizora itp.), drukowanego (dotyczy technologii druku punktowego) lub uzyskiwanego za pomocą urządzeń przetwarzania obrazu (aparat cyfrowy, skaner).
13. Charakterystyczne dla danego materiału powtarzalne wzory na powierzchni przedmiotów, jak np. słoje drewna; w grafice komputerowej są to powtarzalne wzory graficzne stosowane do osiągnięcia określonego efektu (np. imitacji prążkowanej struktury barwnej sierści tygrysa); w sensie ogólnym oznacza cechę powierzchni przedmiotu, wrażenie, które odczuwa się za pomocą dotyku.
14. Zaprojektowanie w programie DTP obrazu całego arkusza drukowego; może to być zarówno praca wieloużytkowa, jak i układ stron składki.

ARTYKUŁY

- Nikola Stach 1r
- Roksana Braszka 2g
- Dominik Bekas 2e
- Magdalena Partyka 2e
- Patryk Kurnik 2TE
- Kateryna Dushka 2TRG
- Franciszek Tabor 3TFG
- Justyna Kawałko 3TFG
- Natalie Śliwa 3TFG
- Natalia Ząbek 3TE
- Katarzyna Brodziak 4TOR
- Agnieszka Kawałko – bibliotekarka
- Marzena Bojanowska - bibliotekarka

OPRACOWANIE GRAFICZNE

- Roksana Braszka 2g
- Kateryna Dushka 2TRG
- Jakub Kowalczyk 3TFG
- Franciszek Tabor 3TFG

OPIEKUNOWIE

- Marzena Bojanowska
- Magdalena Czerniatowicz
- Agnieszka Kawałko
- Jacek Świątkowski

