STYCZEŃ - LUTY 2015

SUPERMECHANIK

Gazeta Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr1
im. Stanisława Staszica w Radomsku

Rok szkolny 2014/2015

Numer 3 (9)

Poloneza czas zacząć !

Studniówka jest to uroczysty bal, w którym biorą udział uczniowie klas maturalnych oraz zaproszeni przez nich goście. Zabawa taneczna odbywa się na około 100 dni przed maturą. Ten wyjątkowy wieczór jest uwieńczeniem dotychczasowej edukacji.

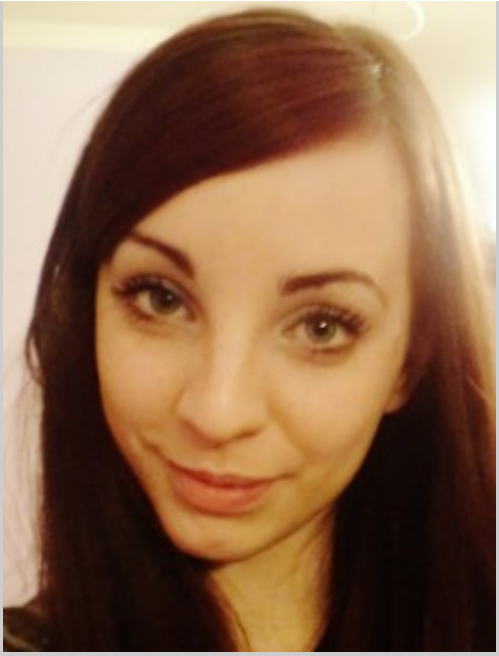
Punktualnie o godzinie 20.00 pani dyrektor Ewa Grodzicka rozpoczęła przedmaturalny bal. Wśród najserdeczniejszych życzeń nie zabrakło słów motywacji. Pani dyrektor prosiła nas, abyśmy dobrze wykorzystali czas , który pozostał do egzaminu dojrzałości. Życzyła nam szampańskiej zabawy do białego rana oraz wieczoru pełnego niezapomnianych wrażeń.

ciąg dalszy na stronie 5

W tym numerze m.in.:

Złoty chłopak	s. 3
Mistrzowie Języka Polskiego	s. 4
Ferie, ferie i po feriach	s. 6
Grosz do grosza	s. 7
Mechaniku! Ślubuję Ci!	s. 8
Walka na słowa	s. 10
Artystyczne ciało	s. 11
W życiu jest wiele przeszkód, które trzeba pokonać	s.13
ABC - drivingu	s. 15
Finał szkolnego turnieju tenisa stołowego	s. 16
Co robić, kiedy nic mi się nie chce?	s. 17
Choroba- bagaż dla całej rodziny	s.18
PseudoHOROSKOP	s. 20

Drodzy uczniowie!
Nadchodzi wiosna!



Z tej okazji życzę Wam dużo słonecznych promyków, radości z budzącej się do życia przyrody, pogody ducha i mnóstwo wolnego czasu.

Wiosna, a więc niestety również matura.

Bal studniówkowy przebiegł świetnie, ale też bardzo szybko.

Zostało już niewiele czasu na naukę.

Niedługo maturzyści pożegnają się ze szkołą i będzie liczył się już tylko egzamin maturalny. Pierwsze klasy złożyły uroczyste ślubowanie . „Będziemy dostawać same piątki, chodzić codziennie do szkoły i zawsze pilnie się uczyć” :)

Natomiast klasy zawodowe oraz techniczne przeżyły już najważniejszy dla nich w życiu egzamin. Oczywiście, jak zawsze zachęcamy Was, abyście przysyłali do naszej redakcji wiersze, opowiadania, rysunki i co tylko chcecie.

z-ca redaktor naczelnej
Michalina Rogozińska

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NR 1 IM. STANISŁAWA STASZICA W RADOMSKU

ADRES REDAKCJI : UL BRZEŹNICKA 20, 97-500 RADOMSKO

TEL./FAX (+48) 44 6822156

MAIL: gazeta.supermechanik@gmail.com

REDAGUJĄ:
Redaktorzy odpowiedzialni: Aneta Owczarek, Bożena Załóg
Redaktor naczelny: Daria Bujacz, **z-ca**: Michalina Rogozińska
Dziennikarze: A. Bąkowicz, K. Bęben, D.Bujacz, K. Cudak, J. Gałwa, A. Kisiołek, R. Knychalska, A. Kluska,. E. Kowalczyk, M. Kryczka, M. Kustrzycka, D. Mazur, A. Pawłowska, D. Parchyniak, M. Rogozińska.
Współpracownicy: W. Ciupińska, D. Dzieniarz, A. Kułak, J. Kulka, R. Koniarska, R. Koniarski, T. Walioszczyk
Foto: Belica& Kercz,K. Bęben, D.Dzieniarz,D. Mazur,S.Motyka, R. Koniarska, A. Pawłowska,T. Walioszczyk

Hej, za 100 dni matura!

Za niecałe 3 miesiące maturzyści przystąpią do egzaminu dojrzałości. Na razie jednak czekają ich ostatnie przygotowania i powtórki.

Matura czeka wszystkich uczniów ostatnich klas techników i liceów. Jedni są spokojni, inni pilnie się uczą i powtarzają. Niektórzy czują niepewność i strach, ponieważ wiele zależy od wyników egzaminu. "Czuję lekki stres w związku z nadchodzącą maturą. Trzeba bardziej przyłożyć się do nauki i skupić tylko na niej, aby poszła jak najlepiej. Mam nadzieję, że będzie dobrze."- mówi Ada z klasy III LDS. "O stresie jeszcze nie można mówić, bo to ponad dwa miesiące. Nie odczuwam na razie zdenerwowania."- wyznaje uczeń tej samej klasy.

Czasu zostało niewiele, więc życzymy wszystkim maturzystom powodzenia i zachęcamy do powtórek, ale pamiętajcie- nie taki diabeł straszny, jak go malują!

Daria Bujacz, III LDS

Złoty chłopak

Choć Łukasz Pełka jest już uczniem IV klasy technikum pojazdów samochodowych, to nam udało się dopiero teraz poznać jego pasję i zamiłowanie. Ten skromny uczeń już od dwóch lat trenuje boks w klubie RSB NOKAUT- RADOMSKO pod czujnym okiem p. Roberta Sztandreciaka. Treningi odbywają się trzy razy w tygodniu.

Starania i praca zostały docenione, bowiem Łukasz może pochwalić się dużymi sukcesami w dziedzinie boksu. 23 listopada 2014 r. nasz zawodnik zajął I miejsce w Międzywojewódzkim Turnieju Bokserskim FIGHT CLUB Łódź o „Złote Rękawice" FIGHT CLUB. Sukcesem jest bez wątpienia II miejsce w XXXIV Międzynarodowym Turnieju Bokserskim o „Złotą Rękawicę Wisły", który odbył się w dniach 28 -30 listopada 2014r. Na kolejny medal nie trzeba było długo czekać, bowiem 13 grudnia 2014 r. Łukasz zajął I miejsce w Międzywojewódzkim Turnieju o Puchar UKS WŁÓKIENNIK ŁÓDŹ. Wszystkich dokonań w tej dziedzinie sportu serdecznie gratulujemy i życzymy sukcesów w zbliżających się marcowych Mistrzostwach Polski w boksie.

Renata Koniarska

Masz pytanie? Poradź się!

W naszej szkole 27 stycznia został zorganizowany "Dzień z poradnią". Psychologowie i doradcy zawodowi z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Radomsku gościli w murach Mechanika i przeprowadzali spotkania z młodzieżą.

Tematami przewodnimi spotkań były: "Stop cyberprzemocy"; "Komunikacja bez przemocy" oraz "Było sobie ciało"- o problemach dorastania. Klasy maturalne i III klasy ZSZ uczestniczyły w spotkaniu z doradcami zawodowymi, którzy badali predyspozycje zawodowe uczniów i informowali o aktualnej sytuacji na rynku pracy. Jednak spotkania nie dotyczyły tylko uczniów. Po południu, o godz.15:00 nauczyciele z naszej szkoły uczestniczyli w zajęciach warsztatowych, dotyczących motywowania uczniów do nauki. Również rodzice mogli zadać pytania specjalistom, którzy czekali na nich o godz. 16:30. Spotkanie dotyczyło problemów wychowawczych i profilaktyki uzależnień.

"Ten dzień z poradnią- jak mówi nasz szkolny pedagog, pani Agnieszka Kułak- organizowany jest dlatego, ponieważ istnieje duże zapotrzebowanie na tego typu spotkania". Jak podsumowuje , dzień ten minął korzystnie zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli i rodziców. Jednocześnie zapewnia, że ta akcja będzie kontynuowana w przyszłym roku.

Kamil Cudak, III LDS

Mistrzowie Języka Polskiego

14 stycznia odbył się konkurs „Mistrz Języka Polskiego". Adresowany był do wszystkich uczniów naszej szkoły i przystąpiło do niego 21 osób.

Celami konkursu było rozwijanie zainteresowań językiem polskim oraz popularyzacja wiedzy z zakresu gramatyki. Dzięki rozwiązywaniu zadań uczestnicy uświadomili sobie błędy językowe, które popełniali na co dzień oraz wzbogacili swoje słownictwo.

Zdaniem organizatorki- pani Jolanty Woronieckiej poziom uczestników był bardzo zróżnicowany. Najlepiej wypadli uczniowie klasy III LDS, którzy zajęli pięć pierwszych miejsc: I- Dominika Mazur, II- Zuzanna Albrych, III – Kamil Cudak, IV- Justyna Gałwa, V- Michalina Rogozińska.

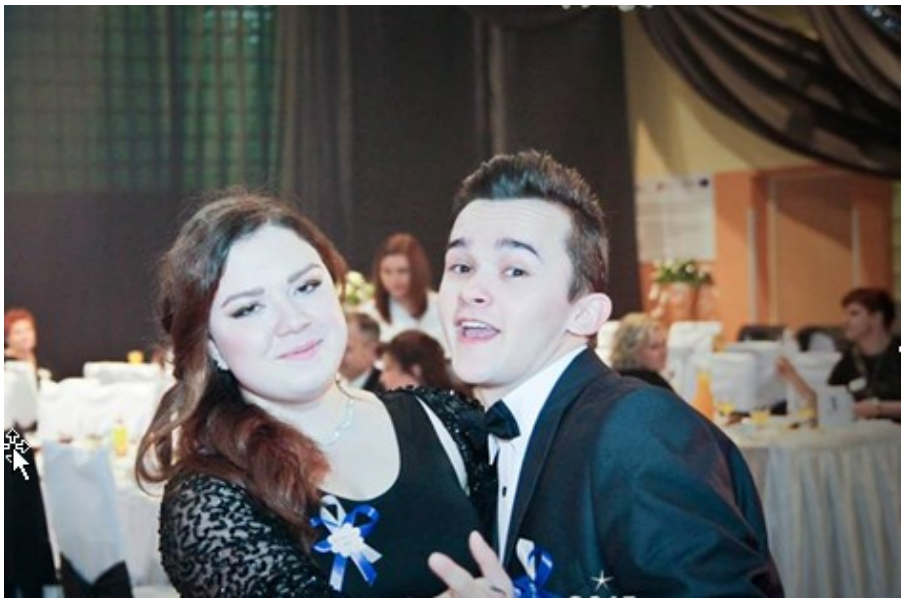
Wiele problemów przysporzyło używanie synonimów modnych, jak na przykład asortyment czy consensus. Niełatwe było również tworzenie nazw mieszkańców miast, państw czy krain geograficznych oraz ich poprawny zapis.

Zdaniem Kamila Cudaka, test wbrew pozorom nie należał do trudnych. Jest on zadowolony ze swojego wyniku i cieszy się z zajęcia trzeciego miejsca. Dzięki uczestnictwu w tego typu konkursach można rozwijać zainteresowania językiem polskim oraz zachęcać innych do poprawnego wypowiadania się. Zadania konkursowe pokazały, jak trudny jest nasz język ojczysty oraz że należy szlifować jego znajomość.

Justyna Gałwa, IIILDS

Poloneza czas zacząć !

dokończenie ze strony pierwszej



Wychowawcy w ramach podziękowania dostali od swoich wychowanków bukiety kwiatów. ,, Miło było patrzeć, jak uczniowie dziękowali za przekazaną im wiedzę. Od razu przypomniały mi się trzy lata spędzone razem" - mówi Karolina Bęben.

Nie mogło również zabraknąć tradycyjnego tańca - poloneza. 22 pary maturzystów wykonały układ taneczny przygotowany przez panią Paulinę Grotowską. Maturzyści popisali się swoją gracją i wdziękiem, a ich wieczorowe stroje dobrze współgrały z tłem bogato przystrojonej sali.

Miłym zaskoczeniem dla maturzystów oraz ich gości okazał się występ taneczny Maćka Bednarskiego oraz jego partnerki - Natalii Prześlak, wirujących po sali w rytm walca angielskiego oraz cha-chy.

Pierwsze rytmy muzyki wywołały tłumy na parkiecie. ,,Bawiłem się bardzo dobrze. Cały bal spędziłem tańcząc ze znajomymi " -mówi Dominik Kałuża. Maturzyści podrygiwali w rytm muzyki, nucąc teksty znanych i lubianych piosenek.

Większość z tegorocznych uczestników studniówki najprzyjemniej wspomina wspólne zdjęcia. ,,Nie zapomnę zdjęć z fotobudki" - ze śmiechem stwierdza Karolina Kowalska. Maturzyści mieli do wyboru peruki, maski, wąsy itd. Mogli przebierać się na wiele sposobów, po czym grupowo pozować do zabawnych i niezwykle pomysłowych zdjęć.

Z pewnością wszyscy będą mile wspominać ten uroczysty wieczór. ,,Bawiłam się wspaniale w gronie znajomych, bliskich mi osób. Jedyną wadą był fakt, iż nasi rodzice nie mogli obejrzeć nastańczących poloneza " - podsumowała Karolina Kowalska. Było to spowodowane zbyt małą ilością miejsca na sali.

Jako tegoroczna maturzystka, miałam zaszczyt wziąć udział w tym wyjątkowym wieczorze. Mam nadzieję, że inni, podobnie jak ja, niejednokrotnie będą powracać myślami do tego niezwykłego wydarzenia.

Renata Knychalska, III LDS

Ferie, ferie i po feriach

Dwa tygodnie minęły tak szybko. Czas powrócić do rzeczywistości i nauki w szkole.

Od 2 do 15 lutego uczniowie z województwa łódzkiego mogli odpocząć od obowiązków i oddać się relaksowi. Jedni wyjeżdżali, drudzy wypoczywali w domu. "Ferie spędziłam w domu. Nigdzie nie wyjechałam. Wolne chwile lubię spędzać z moimi bliskimi." - mówi Ada z III LDS. Inni nie leniuchowali,tak jak Dominik, tegoroczny maturzysta: "Te ferie były zdecydowanie najlepsze ze wszystkich. W pierwszym tygodniu odbyły się dwa turnieje w piłkę nożną, na których zajęliśmy III miejsce, a kilka dni później IV - jesteśmy z tego bardzo zadowoleni. W drugim tygodniu wyjechałem ze znajomymi na kilka dni w góry, gdzie poznałem dużo ciekawych ludzi. Niestety trzeba wrócić do rzeczywistości, ponieważ juz za 2 miesiące czeka nas egzamin maturalny."

Daria Bujacz, III LDS

Test motoryzacyjny

W ramach **Koła Techniki Motoryzacyjnej**, w dniu 28 stycznia 2015r. odbył się w naszej szkole drugi etap testu motoryzacyjnego. Udział wzięło 17-stu uczniów, którzy musieli odpowiedzieć na 25 pytań. Oprócz prawidłowych odpowiedzi liczył się również najkrótszy czas, w którym uczestnicy odpowiadali. W drugim etapie testu najlepiej wypadli: Oskar Kręt(2TSG, 12917pkt), Łukasz Klimczyk (4TS, 10650pkt), Patryk Kozieł (3ZS, 10434pkt), Bartłomiej Kusek (2TSG, 10366pkt) oraz Błażej Radkowski (2TSG, 10150pkt). Osobami odpowiedzialnymi za przeprowadzenie testu byli: mgr inż. Daniel Dzieniarz oraz mgr inż. Krzysztof Klekowski. Kolejny etap już wkrótce.

DD

Spacer po Radomsku

28.01.2015r. odbyły się ćwiczenia terenowe z geografii usług zorganizowane przez panie Mariolę Świderską i Annę Bałut. Wzięli w nich udział członkowie koła turystycznego.
Celem ćwiczeń było wskazanie obiektów usługowych i określenie stopnia ich rozwoju w naszym mieście. Następnie uczniowie wykreślali mapę obiektów centrum Radomska.
Pomimo siarczystego mrozu każdy był zadowolony, że choć na chwilę mógł oderwać się od szkolnych obowiązków.

Martyna Kryczka , I LMT

Grosz do grosza

23 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zorganizowany w Mechaniku pozwolił uzbierać kwotę 429,15 zł. Natomiast akcja Góra Grosza, która trwała od 24 listopada do 5 grudnia 2014 roku w naszej szkole zakończyła się wpłatą w kwocie 188,35 zł. Wszystkim uczniom, nauczycielom i pracownikom szkoły serdecznie dziękujemy!

Anna Pawłowska, II LMA

Sukcesy w tenisie

W dniu 15.01.2015 roku w Zelowie odbyły się zawody rejonowe w tenisie stołowym dziewcząt i chłopców. Nasze obie drużyny zajęły IV miejsca tuż za podium.
Dziewczęta grały w składzie Kinga Molka, Katarzyna Kowalczyk oraz Klaudia Szumacher. Drużynę chłopców reprezentowali Mateusz Winkler oraz Sebastian Kaczmarek. Prawo gry w zawodach rejonowych dało wcześniejsze zdobycie mistrzostwa na szczeblu powiatowym.

R. Koniarski

Mechaniku! Ślubuję Ci!

Dnia 20 lutego w naszej szkole odbyło się uroczyste ślubowanie klas pierwszych. Po wprowadzeniu sztandaru wicedyrektorzy szkoły: pan Paweł Pichit wraz z panem Cezarym Bąbką odczytali tekst ślubowania, po którym uczniowie uroczyście i z zapałem odpowiadali ŚLUBUJĘ !!!

Następnie głos zabrała pani dyrektor, która ciepłymi słowami, z wyrazami szczególnego uznania przywitała wszystkich pierwszoklasistów zgromadzonych w tym dniu na sali gimnastycznej. Potem wraz z panią Anną Pichit wręczyły nagrody w konkursie o naszym patronie – Stanisławie Staszicu. Pierwsze miejsce w tym roku należało do uczennicy klasy I LMT – Kingi Rylik, drugie do Natalii Tomczyk (I LMB), a trzecie zajął Wiktor Jakubowski (I TS).

Po krótkim, uroczystym wstępie przyszedł czas na mniej oficjalną cześć. Młodzież przygotowana pod kierunkiem pani Mirosławy Choróbskiej zaprezentowała krótki program, w którym udział wzięli: „pani redaktor” oraz … sam Stanisław Staszic. „Dziennikarka” przeprowadziła wywiad z tym wybitnym uczonym, a następnie pierwszoklasiści, uczestnicząc w quizie o patronie szkoły, pokazywali swoje umiejętności słuchania i gry zespołowej. Po całej zabawie głos zabrał pan Pichit. Tradycją szkoły od zawsze było zwolnienie z lekcji uczniów klas pierwszych zaraz po akademii. W tym roku nie mogło być inaczej. Uczniowie klasy I lmt wpadli na pomysł, aby przekupić pana dyrektora słodkim snickersem. Na sali nikt nie mógł się powstrzymać od śmiechu, a każda klasa po kolei przynosiła łakocie do rąk pana Pichita, aby w ten sposób wcześniej wrócić do domu. Ta sprytna akcja zakończyła się sukcesem. Dalsze zajęcia zostały odwołane!

Adrian Kluska, I LMT

FESTIWAL POEZJI I WSPÓŁCZESNEJ PIOSENKI NIEMIECKIEJ

Już po raz dwunasty z inicjatywy nauczycieli Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Radomsku został zorganizowany Festiwal Poezji i Współczesnej Piosenki Niemieckiej dla gimnazjalistów oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych naszego powiatu.

Rywalizacja w tym roku odbyła się w dwóch kategoriach:
- najpiękniejsza recytacja wybranego utworu w oryginale
- wykonanie utworu muzycznego z własnym podkładem.

Szkoły biorące udział w festiwalu wytypowały swoich reprezentantów do dowolnej kategorii-maksimum dwóch uczestników do każdej z kategorii.

Najpiękniejsze recytacje oceniane były przez panie germanistki, a wykonywane utwory muzyczne przez specjalnie powołane jury.

Konkurs cieszy się dużym zainteresowaniem wśród uczniów, ponieważ poprzez rywalizację mogą oni zapoznać się z poezją wybitnych twórców niemieckich oraz poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności leksykalne.

Tegoroczne podsumowanie festiwalu odbyło się 19 lutego o godzinie 9:30 w sali kameralnej Miejskiego Domu Kultury w Radomsku.

A oto jak przedstawiają się wyniki:

W kategorii recytacja wybranego utworu w języku niemieckim wśród szkół gimnazjalnych I miejsce zajęła Patrycja Gałwiaczek z PG nr 1 w Radomsku, II miejsce zdobyła Maja Bujacz z PG nr 5 w Radomsku, III zaś Wiktoria Całus z PG w Gidlach. Natomiast wyróżnienie otrzymała Klaudia Baryła również z tego gimnazjum.

Wśród szkół średnich w tej samej kategorii bezapelacyjnym zwycięzcą okazał się Bartosz Cudak z II LO w Radomsku ze swoim brawurowym wykonaniem wiersza "Das Mä-Mädchen aud dem Fremnde" Fridricha Schillera.

II miejsce przypadło Angelice Nowak z III LO Radomsku, III miejsce zajął Jan Kowalski (II LO w Radomsku). Na wyróżnienie zasłużyła Anna Kucharczyk (II LO w Radomsku).

W kategorii- najpiękniejsze wykonanie wybranej piosenki niemieckiej, spośród gimnazjum: I miejsce zajęła Karina Pawelec z PG nr 6 w Radomsku.Karina zaprezentowała swoją interpretację "Farbenspiel des Winds" z filmu "Pocahontas".

II miejsce przypadło Paulinie Gąciarek z Zepołu Szkolno-Gimniazjalnego w Strzałkowie.

III miejsce zajęła Julia Kuliś z PG nr 6 w Radomsku.

W kategorii szkół ponadgimnazjalnych zwycięzcą okazała się Adrianna Moroń z II LO w Radomsku (akompaniował jej Marcin Ligęza).

II miejsce zdobyła Urszula Grzybek z ZSEiE w Radomsku.

Na podium znalazła się także Karolina Widawska z I LO w Radomsku, której akompaniowała Anna Mariankowska.

Wyróżnienie zdobyły uczennice z III LO - Klaudia Szumacher oraz Wioletta Bus.

Wszystkim nagrodzonym oraz uczestnikom gratulujemy wysokiego poziomu występów.

Aleksandra Bąkowicz, III LDS

Jak zdobyć tytuł technika?

W naszej szkole jak co roku odbywają się egzaminy potwierdzające kwalifikacje w zawodzie. Egzaminy zawodowe są formą oceny poziomu opanowania przez zdającego wiedzy i umiejętności. Składają się one z 2 części: pisemnej oraz praktycznej. Część pisemna trwa 60 minut i przeprowadzana jest w formie testu składającego się z 40 zadań zamkniętych, zawierających cztery odpowiedzi do wyboru, z których tylko jedna jest prawidłowa. Natomiast część praktyczna trwa od 120 minut do około 240 minut. Polega ona na wykonaniu przez zdającego zadania egzaminacyjnego zawartego w arkuszu egzaminacyjnym. Aby zdać część pisemną, należy uzyskać co najmniej 50 % możliwych punktów. Jeżeli chodzi o część praktyczną – co najmniej 75 %.

Dominika Parchyniak, I LMT

Walka na słowa

Scrabble to najpopularniejsza gra słowna na świecie. W ZSP nr 1 im. Stanisława Staszica w Radomsku od października 2014 roku odbywają się indywidualne spotkania dotyczące nauki gry w scrabble . Organizatorem zabawy jest p. Artur Kwiatkowski z MOSiR-u, a koordynatorem mgr Marta Presz. Organizatorzy pragną zachęcić do zabawy uczniów. Przede wszystkim chcą dokładnie wyjaśnić, na czy polega gra . W tym celu odbywają się specjalne spotkania przygotowawcze. W imieniu redakcji "SuperMechanika" oraz organizatorów zabawy zapraszamy uczniów z różnych klas, którzy są zainteresowani uczestnictwem w "walce na słowa" :)

Michalina Rogozińska, III LDS

Oglądanie na dużym ekranie

„KinoSzkoła" to Interdyscyplinarny Program Edukacji Medialnej. Projekt rozpoczął się w 2011 roku i trwa do dzisiaj. Mamy już jego IV edycję. Program dotyczy szkół przedszkolnych, podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych.

Nasza szkoła uczestniczy w projekcie od momentu jego powstania. Dzięki współpracy z Miejskim Domem Kultury mogliśmy obejrzeć wiele uznanych i nagradzanych filmów (m.in. „Lincz", „Bling Ring", „Chce się żyć", „Hotel Ruanda", „Joanna", „Sala samobójców"). Przed seansem filmowym zawsze odbywa się krótka prelekcja, którą wygłaszają filmoznawcy. Poruszany problem jest ściśle związany z tematem danego filmu, np.: narkotyki, alkohol, przemoc, samotność, uzależnienia. Dzięki takim zajęciom uczniowie mogą poznać podłoże problemów społecznych, które przecież w obecnych czasach nie są nam obce.

„KinoSzkoła" w tym roku włączyło się do „Rekolekcji z Filmem". Uczniowie wraz z wychowawcami w okresie wielkopostnym będą mieli możliwość zapoznania się z filmami, które skłaniają do refleksji.

W okresie luty/marzec uczestnicy projektu obejrzą filmy: "Największy z cudów", „Gabriel", „Syn Boży" oraz „Cristiada".

„Mechanik" w marcu weźmie udział w warsztatach medialnych na temat reklamy, adaptacji dzieł literackich oraz języka filmu.

Autorką i kierownikiem programu „KinoSzkoła" jest Joanna Zabłocka-Skorek, a cykl „Rekolekcje z filmem" przygotowany został przez filmoznawcę i dziennikarza radia katolickiego – Łukasza Turę. W naszej szkole głównym koordynatorem i organizatorem tego rodzaju wyjść jest pani Mirosława Choróbska.

Ewelina Kowalczyk, III LDS

Artystyczne ciało

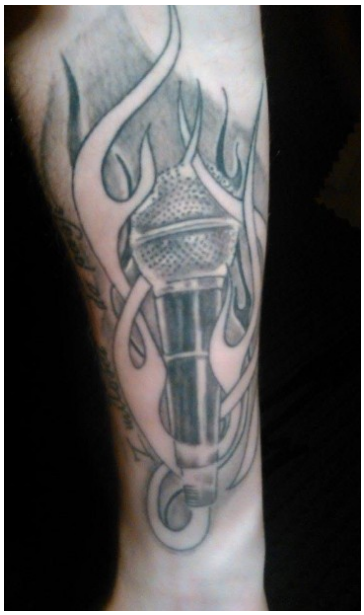
Studio Blackdog jest jedynym miejscem w Radomsku, gdzie możemy wykonać profesjonalny tatuaż. Dużo mówi się o pracach Rafała Sochy . Ludzie dyskutują o jego pracowni, polecają i wymieniają się związanymi z nią doświadczeniami. Miejsce to cieszy się również dużą popularnością wśród młodzieży.

Pragniemy identyfikacji ze swoim środowiskiem, ze swoimi pasjami, a Rafał pomaga w realizacji naszych zamysłów. Bartosz Dłubak postanowił uwiecznić na swojej ręce różę wiatrów: „Interesuję się morzem, więc stąd mój pomysł", natomiast Dominik Kałuża miał inny koncept „Dość długo zajmuję się muzyką, jako producent oraz jako wokalista, dlatego też pomyślałem, że swoją pasję wytatuuję na własnej skórze".

Właściciel Blackdoga do każdego podchodzi indywidualnie, stara się sprostać wszystkim wymaganiom. Kamil Studniarek wykonywał swój projekt na większą skalę niż koledzy, zawarł w nim rzeczy, które się dla niego ważne i którymi kieruje się w życiu: „Poker jest symbolem sukcesu, kości oznaczają szczęście i powodzenie, a czaszka opowiada o tym, czym jest kruchość życia, odwaga i siła, kompas jest przenośnią kierunku, którego szukam w życiu, natomiast zegar symbolizuje moje serce i szacunek, który w sobie mam" - mówi Kamil.

Blackdog cieszy się sporą popularnością, „Socha zna się na rzeczy, robił również tatuaże moim znajomym i wychodziło dobrze, nikt nie narzeka, wręcz przeciwnie, gorąco polecają. To bardzo ciekawy i otwarty człowiek, dużo mówi o swojej pracy i doświadczeniach, czujesz, że Cię nie zbywa, ale podchodzi do Ciebie z zainteresowaniem" - wypowiada się K. Studniarek.

Każdy z nas powinien pamiętać, że tatuaż musi być przemyślany. Łącznie nasi bohaterowie u Rafała na fotelu spędzili 16 godzin. Bartosz-3h, Dominik-4h i Kamil-9h, ale jak zgodnie twierdzą, efekty są niesamowite i warto było. Zapytany o wrażenia Bartosz odpowiada „Mój projekt w stu procentach sprostał oczekiwaniom, wykonanie uważam za perfekcyjne".



Polska potrzebuje takich artystów jak Rafał Socha, który swoimi pracami, czy też raczej dziełami łamie stereotypy w stylu „człowiek wytatuowany = kryminalista".

„Rodzina na początku pytała, po co mi to. I czy mam świadomość, że to na całe życie. Oczywiście, że miałem. Kiedy wróciłem z Blackdoga skończyły się pytania, czy wiem, co robię, najbliżsi zaczęli podziwiać to, co wyczarowano na mojej ręce"- mówi Kamil Studniarek.

Znacząca liczba ludzi po zrobieniu jednego tatuażu zaczyna już myśleć o następnym. Tak stało się w przypadku Dominika i Kamila. „Jestem pewien, że już niedługo dołączy kolejny projekt do mojej kolekcji i oczywistym jest dla mnie, że udam się do studia na ul. Tysiąclecia" (D.K). Drugi osiemnastolatek, który także decyduje się na następny tatuaż u Sochy, tak wyjaśnia swoją decyzję „ Rafał robi to po prostu dobrze. Widać, że stara się i myśli tak, żeby wszystko wyszło jak najlepiej ".

„Bardzo go cenię- mówi Dominik- dla mnie jest artystą z najwyższej półki".

Studio tatuażu Blackdog odznacza się wysokim profesjonalizmem i dbałością o klienta, dlatego też, jak apeluje B. Dłubak, „Nie róbmy tatuaży w domu, profesjonalizm to nie jest duży koszt. Ryzykowanie naszego zdrowia jest czystą głupotą, a poza tym musicie wiedzieć jedno... poznać Rafała Sochę to zaszczyt ;)".

Dominika Mazur, III LDS

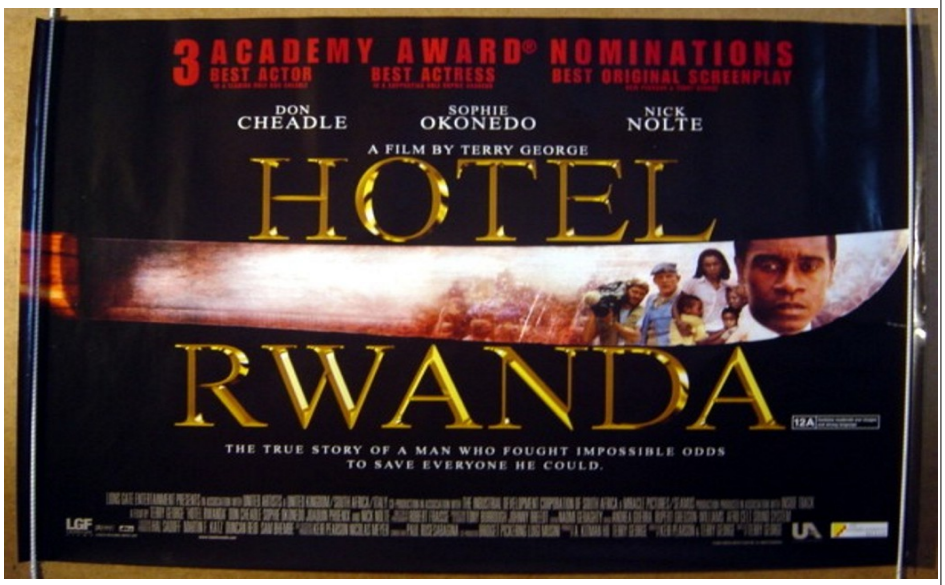
Obejrzałem. Polecam.

Mieszkając w Polsce, nie mogliśmy zdawać sobie do końca sprawy, co działo się gdzieś w innym świecie, na terenach dotkniętych głodem, wojną, często utratą rodzin, śmiercią, przemocą. Co się działo w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, kiedy to jeszcze wielu z nas nie było na tym świecie. Afryka- można powiedzieć piękny kontynent z cudowną fauną, florą, nowymi, zupełnie innymi cywilizacjami niż my. I tu stawiamy pytanie: Czy jest możliwa braterska śmierć ?

Niedawno miałem możliwość obejrzeć film ,, Hotel Ruanda" w reżyserii Terry'ego George'a. Na pozór ukazuje on obraz dobrze postawionego kierownika hotelu, kochanego męża i wspaniałego szefa, w rzeczywistości istotnym wątkiem są starcia pomiędzy dwoma plemionami: Thutsi i Hutu. Jakie to miało znaczenie ? Może dla nas wydaje się dziwne, ale rodziny, które mieszkały na terenach Rwandy, były mieszane właśnie z tych dwóch plemion. Wkrótce jedno z nich zaczęto zwalczać.

Film od samego początku trzymał w napięciu. Obraz prawdziwego życia tutejszych ludzi był doskonale odwzorowany grą i scenerią. Prawdziwy mężczyzna, głowa rodzinny, poświęca się dla swoich bliskich, sąsiadów, gości hotelowych, a także uchodźców, którzy nie mają gdzie uciec. Walka o życie ludzi jest godna podziwu. Trudno nam sobie to wyobrazić, bo mieszkamy w wolnym kraju. I mimo że borykamy się z coraz poważniejszymi problemami politycznymi, jednak na co dzień nie zmagamy się z atakami terrorystów, wojną domową czy innymi zamachami. Podczas seansu w sali można było usłyszeć płacz i śmiech w stosownych momentach , co świadczy o walorach fimu. Warto dodać, iż zdobył on liczne nagrody: za reżyserię, scenografię, muzykę .

Adrian Kluska, I LMT



W życiu jest wiele przeszkód, które trzeba pokonać...

Sebastian Wawrzonek jest absolwentem Mechanika. Ukończył fizjoterapię na wrocławskim AWF-ie. Obecnie jest współwłaścicielem i menadżerem nowo otwartego fitness clubu o nazwie "Panaceum". Zapytaliśmy go o wspomnienia związane z naszą szkołą oraz o życiowe pasje.

Co zadecydowało o tym, że po klasie o profilu dziennikarskim poszedłeś na fizjoterapię?

Jak wiemy, wybór klasy w liceum nie definiuje naszej przyszłości. Zaczynałem naukę w klasie medialnej ze względu na moje zainteresowanie dziennikarstwem i naukami humanistycznymi. Zawsze jednak lubiłem sport, ale wiedziałem, że zawodowym sportowcem nie będę. Chciałem pomagać sportowcom, a fizjoterapia dawała mi taką możliwość. Stąd decyzja o studiach na AWF-ie.

Wiemy, że kilka lat mieszkałeś w Gdańsku. Dlaczego wybrałeś akurat to miasto?

Moja główna pasja to prowadzenie firmy i poszukiwanie jakiejś nowej drogi w życiu. Gdańsk to miasto jeszcze z czasów „mojej młodości", kiedy byłem ratownikiem i pracowałem w Trójmieście. Zawsze wiedziałem, że chciałbym tam zostać dłużej. Pojawiła się okazja prowadzenia dość dużej siłowni, więc się tam przeniosłem i działałem przez trzy lata.

Co sprawiło, że postanowiłeś wrócić?

Poza sentymentem do tego miasta, w którym spędziłem kilkanaście wspaniałych lat swojego życia, powód był czysto rynkowy. Cluby fitness w dzisiejszych czasach bardzo się rozwijają. Pomyślałem więc, że również w Radomsku warto by stworzyć miejsce, w którym mieszkańcy będą mogli aktywnie spędzić czas.

Skąd się wzięło Twoje zamiłowanie do sportu?

Trudno powiedzieć… właściwie towarzyszy mi, odkąd pamiętam. Można powiedzieć, że to jest jedna z najpiękniejszych pasji, ponieważ daje dużo satysfakcji.

Czy stworzenie siłowni jest dla Ciebie pracą, czy przyjemnością?

Prowadząc własną firmę, musimy się nastawić, że praca musi być pasją. W życiu jest wiele przeszkód, które trzeba pokonać. Uda się to tylko wtedy, jeśli połączymy pasję z przyjemnością.

Czy jest ktoś, kto wspiera Cię w tych działaniach?

Tak, oczywiście, jest to moja narzeczona. Ona też uwielbia sport. Poznaliśmy się na zajęciach z crossfit. Łączą nas wspólne zainteresowania i zawsze w trudnych chwilach Marta mi pomaga.

Jakie jest Twoje motto życiowe?

Są różne sytuacje w życiu i trzeba mieć kilka haseł motywacyjnych, które pomogą przetrwać pewne okresy. Moje motto na dziś brzmi: jeśli mówi się A, to trzeba powiedzieć B, czyli jeśli coś się zaczyna, to trzeba to skończyć.

Jak wspominasz naukę w Mechaniku?

Bardzo dobrze wspominam ten czas, kiedy całe życie kręciło się wokół liceum. Jako uczeń działałem w redakcji „SuperMechanika". Moim najlepszym wspomnieniem jest przygoda z samorządem. Dziś mogę powiedzieć, że to był okres, kiedy nauczyłem się odpowiedzialności.

Dziękujemy za rozmowę i życzymy realizacji życiowych planów.

Rozmawiały:
Aleksandra Kisiołek
i Karolina Bęben, III LDS

English Corner

The first day of spring with Greeks

The 21st of March is coming and a group of students from Greece is coming to visit our school. Nine students from our school can't wait to host them. It seems to be really busy week as we are planning to have three trips: to Częstochowa, Łódź and Kraków and a lot of activities. The first part of the programme starts on Monday, 23rd March when all presentations summarising the project work **"Following Eratosthenes'footsteps"** are going to be made. Polish students are going to present experiments in an eco-classroom concerning renewable energy. Tuesday is the day of trip to Częstochowa where we are having guided tour of Jasna Góra and acivities in planetarium. Wednesday is the day of Łódź and visiting the most interesting places like the Priest's Mill, Piotrkowska Street and Manufaktura which is the symbol of industry. Thursday is the time of lessons observation, drill display and sport activities and on Friday we are entering an enchanted world of Kraków to see the old town, the Wawel castle hill and have a walk along Vistula River. Our guests are leaving on Sunday, 29th March but we hope to meet again with another project.

eTwinning

eTwinning is an educational program of the European Union, which promotes the use of information and communication technologies (ICT) in European schools. Students and teachers use the Internet in cooperation across borders. They interact, cooperate and exchange information and science materials.

Everyone who wants to join us contact: Mrs Wioletta Ciupińska – ZSP1 English teacher.
If you do it, I'm sure you will get better marks from English.

ABC eco-drivingu

Eco-driving to najprościej mówiąc, ekonomiczny i ekologiczny sposób prowadzenia naszego pojazdu. Może brzmieć to paradoksalnie, biorąc pod uwagę emisję dwutlenku węgla wydzielanego przez silniki spalinowe, ale warto przekonać się, na czym dokładnie polega ten sposób jazdy samochodem.

Wszystko zależy od naszego zachowania za kierownicą, gdyż dzięki niemu możemy nie tylko zmniejszyć ilość wydzielanych przez silnik szkodliwych dla środowiska spalin, ale także zaoszczędzić na kosztach paliwa dzięki mniejszemu spalaniu. Jeżdżąc samochodem, należy przede wszystkim pamiętać o płynnym poruszaniu. Warto również wybierać trasy z niewielkim ryzykiem wystąpienia korków. Ponadto, żeby zmniejszyć spalanie, zaleca się też usunięcie zbędnych przedmiotów z pojazdu oraz bagażnika dachowego, jeśli nie jest on używany. Tym samym zmniejszamy opór powietrza i możemy zaoszczędzić na zużyciu paliwa od 5 do nawet 40 procent.

Powinniśmy dostosować się do rytmu ruchu, jaki panuje na drodze i przewidywać zmiany. Zaplanujmy z wyprzedzeniem, który pas zająć, aby dogodnie skręcić czy wykonać inny manewr. Należy zachowywać płynność jazdy, dlatego trzeba unikać „szarpania" auta, ostrego hamowania zaraz przed światłami. Nie ruszajmy też, wciskając pedał gazu w podłogę, gdyż tak zajmiemy tylko pierwsze miejsce w kolejce do następnych świateł. Starajmy się wcześniej zmieniać bieg na wyższy, co pozwoli zaoszczędzić nawet do 8 % paliwa. Nie „przeciągajmy" też silnika na poszczególnych biegach, nie dopuszczajmy do tego, by usłyszeć charakterystyczne „wycie". A jeśli zatrzymujemy się na dłużej niż 60 sekund, wyłączajmy silnik (np. przed przejazdem kolejowym).

Podczas jazdy zaleca się używać wentylacji zamiast podróżowania z otwartym oknem. Takie zachowanie nie tylko zmniejsza zużycie paliwa, ale również hałas we wnętrzu pojazdu (szczególnie przy wyższych prędkościach). Otwarte okna podczas jazdy zwiększają zużycie paliwa średnio o 5 % Używajmy klimatyzacji tylko wtedy, gdy to jest naprawdę niezbędne. W upalne dni, dojeżdżając do celu naszej podróży, wyłączmy klimatyzację chwilę wcześniej, tym samym zmniejszymy nie tylko spalanie, ale unikniemy tzw. szoku termicznego. Różnica temperatur wnętrza pojazdu względem temperatury na zewnątrz nie powinna być wyższa niż 3-4 stopnie. Pamiętajmy, że włączona klimatyzacja zwiększa zużycie paliwa od 10 do 25 %.

Nasze auto powinno być serwisowane systematycznie według zaleceń producenta i instrukcji obsługi. Pozwoli to na wykrycie ewentualnych usterek, gdy są jeszcze drobne i mniej kosztowne, a nie dopiero gdy mała usterka spowoduje poważną awarię. Inną czynnością, która powinna być systematycznie sprawdzana, jest ciśnienie w oponach. Niskie ciśnienie w oponach nie tylko zwiększa spalanie (nawet do 3 % przy 0,5 bara), ale powoduje zwiększone zużycie ogumienia. Ciśnienie może spaść o 2,5-5 % w ciągu miesiąca i nawet do 20 % w ciągu 5 miesięcy.

Jeśli chcemy być jeszcze bardziej ekologiczni i oszczędni, podróżując codziennie po mieście, a eco-driving nam już nie wystarcza, warto zastanowić się nad zakupem miejskiego hybrydowego samochodu (połączenie silnika spalinowego z napędem elektrycznym). Dobrym przykładem jest tutaj Toyota Yaris Hybrid, która w tej chwili stanowi interesującą alternatywę dla pojazdów z silnikiem diesla, szczególnie, że różnica w cenie wynosi tylko 2000 zł, a zużycie paliwa w warunkach miejskich według producenta to 3,1 l/100 km.

Paliwo pomoże również zaoszczędzić rezygnacja z rozgrzewania silnika. Ruszając zaraz po jego uruchomieniu, szybciej osiągnie optymalną temperaturę. Pierwszy bieg najlepiej wrzucić tylko w chwili ruszenia z miejsca i szybko przejść do następnego. Generalnie zasada jest taka, żeby jeździć na możliwie najwyższym biegu, przy najniższych możliwych obrotach. Panuje powszechne przekonanie, że niskie obroty są szkodliwe dla silnika, ale nie jest to prawdą w odniesieniu do nowych aut posiadających elektronicznie sterowany wtrysk paliwa. Najlepiej jest zmienić bieg na wyższy przy osiągnięciu góra 2500 obrotów na minutę (w przypadku silników wysokoprężnych zaleca się zmianę biegu na wyższy przy osiągnięciu maksymalnie 2000 obrotów). Przy hamowaniu natomiast lepiej jest zrezygnować z jazdy "na luzie" i hamować silnikiem. Jazda na "jałowym biegu" generuje niepotrzebne koszty. Najbardziej opłacalne będzie zdejmowanie nogi z gazu i odpowiednia redukcja biegów, zanim obroty spadną poniżej 1300 na minutę. Wówczas koła będą napędzać silnik samochodu, nie pobierając benzyny.

Umiejętność ekonomicznej jazdy samochodem zyskuje na znaczeniu w czasie galopujących cen paliw i rosnącej emisji dwutlenku węgla do atmosfery. Pamiętajmy, że stosując się do zasad eco-drivingu nie tylko oszczędzamy środowisko naturalne, ale możemy także zmniejszyć łącznie o 20-30% zużycie paliwa. Biorąc pod uwagę kilka milionów samochodów jeżdżących po drogach, mówimy o ogromnym potencjale. Eco-driving po prostu się opłaca!

DD

MOTO DATA

01.01.1937r. – w Wielkiej Brytanii wprowadzony został obowiązek stosowania w szybach samochodowych bezpiecznego szkła hartowanego;

11.01.1913r. – samochód Hudson koncernu Motor Car Company model 54 zyskał pierwszy w historii motoryzacji dach;

13.01.1942r. – Henry Ford opatentował samochód o nadwoziu plastikowym;

18.01.1919r. – powstaje kolejny koncert motoryzacyjny Bentley Motors;

23.01.1912r. – skonstruowano „pierwsze radio samochodowe" firmy Aermore Manufacturing Company;

24.01.1860r. – patent na pierwszy działający silnik o spalaniu wewnętrznym, wynalazca Etienne Lenoir;

13.02.1958r. – nowy model Forda, Thunderbird, jako pierwszy zaprezentował cztery siedzenia w swoim wnętrzu;

17.02.1911r. – skonstruowany został pierwszy rozrusznik oparty na opatentowanym pomyśle inżynierów General Motors;

23.02.1893r. – Rudolf Diesel otrzymał niemiecki patent na skonstruowany przez niego pierwszy silnik wysokoprężny;

DD

VI edycja noworocznego turnieju halowej piłki nożnej „Radomsko 2015”

W pierwszym tygodniu ferii nasz klub UKS Mechanik już po raz szósty organizował noworoczny turniej halowej piłki nożnej. Od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 .00 do 14. 00 rywalizowano w kolejnych kategoriach wiekowych. W turnieju wystąpiło ponad 300 zawodników z kilkunastu klubów z województw łódzkiego i śląskiego. Nie brakowało emocji i zaciętej walki. Padło wiele ładnych bramek, a zawodnicy prezentowali wysoki i wyrównany poziom sportowy. Na szczęście obyło się bez poważnych kontuzji, a młodym piłkarzom dobrze znane były zasady fair play. Podsumowując zmagania, okazało się, że reprezentanci klubu osiągnęli bardzo dobre wyniki.

W poniedziałkowym turnieju wystąpili zawodnicy z rocznika 2002. Bezkonkurencyjni byli gospodarze, którzy w finale pokonali drużynę Omegi Kleszczów. Również drugi dzień turnieju przyniósł naszym zawodnikom zwycięstwo. W rywalizacji rocznika 2001 UKS Mechanik również pokonał w finale Omegę i bez straty bramki w całym turnieju zdobyliśmy pierwszą lokatę. W kolejne dni nasze zespoły były już bardziej gościnne dla rywali. W środę w rywalizacji zawodników urodzonych w roku 1999 zajęliśmy dopiero 4 miejsce. W czwartek było znacznie lepiej. Nasza drużyna z rocznika 1998 w finale turnieju uległa zespołowi Rakowa Częstochowa i zajęła wysokie drugie miejsce, natomiast w najstarszej kategorii wiekowej (rocznik 1996/-/1997) zajęliśmy trzecie miejsce, w decydującym meczu pokonując zespół Zjednoczonych Bełchatów. W finale Omega Kleszczów po rzutach karnych pokonała Świt Kamieńsk.

Tomasz Walioszczyk

Finał szkolnego turnieju tenisa stołowego

Po wielu tygodniach zmagań zakończono mistrzostwa szkoły w tenisie stołowym. Poziom turnieju był bardzo wysoki, nie brakowało niespodzianek, a zawodnicy, którzy awansowali do finału, stworzyli emocjonujące widowisko. Ostatni finałowy mecz rozegrany został na długiej przerwie w sali gimnastycznej. Zgromadzona publiczność obejrzała pojedynek, w którym Adrian Szewczyk z klasy II LMA uległ Krystianowi Gągorowskiemu z II ZEM. Kolejne miejsca w turnieju zajęli Mateusz Winkler z II TME oraz Arkadiusz Kantorosiński z III TB. Zawodnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe w postaci książek o tematyce sportowej.

Tomasz Walioszczyk

Co robić, kiedy nic mi się nie chce?

Co jakiś czas obiecujemy sobie, że w końcu zajmiemy się długo przekładaną pracą albo zmienimy jakiś swój paskudny nawyk. I nic się nie dzieje. Motywacja nie nadchodzi, a nasze postanowienie ląduje w koszu obok wielu podobnych.

Jak znaleźć energię do działania?

Nasza motywacja nie jest zawsze na tym samym poziomie. Jej spadki są bardzo naturalnym procesem, ponieważ organizm nie byłby w stanie wytrzymać pobudzenia , pozwalającego bez przerwy działać na najwyższych obrotach.

Popełniamy błąd, kiedy próbujemy szukać motywacji na etapie rezygnacji. Wówczas musimy walczyć sami ze sobą, aby na nowo ruszyć z miejsca i postawić kolejny krok w stronę realizacji celu. Aby wytrwać w swoim postanowieniu, warto zatroszczyć się o motywację do działania wcześniej, kiedy mamy jeszcze pewien jej zapas. Podam kilka wskazówek, jak sobie pomóc.

Powody „za"

Negatywne komentarze możemy zastąpić takimi, jakie moglibyśmy skierować do swojego przyjaciela, aby go podbudować . Zamiast powodów przeciw („ Ojeju , znowu trzeba wstać...", „Nie chce mi się..." , „Nie nadaję się..." , Nienawidzę tego robić...", „ Nie dam rady...") powinniśmy wprowadzać jak najwięcej powodów za tym, co mamy zrobić.

Nagrody małe i duże

Dobrym sposobem na podtrzymanie własnej motywacji jest ustalenie nagrody, jaką przyznamy sobie po wykonaniu konkretnej pracy. Ważne, aby nagroda była adekwatna do wysiłku- ani za duża, ani za mała .Najlepiej kiedy pozostawia pewien niedosyt i chęć na więcej.

Głośne zobowiązanie

Wsparcia dla własnej aktywności możemy szukać u innych ludzi .Nie chodzi o to, aby przerzucić odpowiedzialność za własne działanie, ale o to by u siebie wytworzyć poczucie zobowiązania poprzez chęć zachowania spójności pomiędzy własnymi deklaracjami a czynami.

Żeby zacząć ....

Twórz plan zadań do wykonania na każdy dzień. Dzięki temu twoja głowa będzie odpoczywała w nocy, a od rana dokładnie będziesz wiedzieć, co masz do zrobienia. Wykreślanie kolejnych punktów planu podziała motywująco.

Określaj konkretne terminy na realizacje poszczególnych kroków. Ramy czasowe powodują większą motywację

Jako pierwsze wybieraj proste działanie.

Wykorzystaj metodę pięciu minut, tzn. kiedy musisz coś zrobić, choć nie masz na to ochoty, powiedz sobie ,że będziesz to robić tylko pięć minut i ani chwili dłużej. Perspektywa krótkiego czasu na aktywność, co do której nie masz wiele motywacji, ułatwia jej rozpoczęcie.

Uprzedź samego siebie, przygotuj sobie rzeczy potrzebne do wykonania tego zadania i zostaw je na widoku, np. jeśli po powrocie z pracy chcesz prasować, to rano wyjmij deskę i na fotelu, w którym zwykle siedzisz połóż stos ubrań do prasowania.

Pomyśl, co spotka cię po wykonaniu tego zadania. Przywołaj wyobrażenia stanu, którego doświadczysz po pracy. Może to będzie satysfakcja, duma, spokój lub ulga.

Sytuacje życiowe często wymagają od nas umiejętności przełamywania własnego zniechęcenia. Nie ma magicznej metody, ale też nie ma stanu kompletnego braku motywacji, zwykle zmieniamy się wtedy, kiedy tego bardzo chcemy, a jeśli się nie zmieniamy, może po prostu za mało nam na tym zależy... A może to nasz wybór, w ramach którego decydujemy się narzekać, frustrować i złorzeczyć światu , a nie działać?

pedagog szkolny
Agnieszka Kułak

CHOROBA –BAGAŻ DLA CAŁEJ RODZINY

Gdy ktoś z naszych bliskich zaczyna chorować, wpływa to na funkcjonowanie pozostałych członków rodziny. To sytuacja stresująca, bowiem trzeba zmierzyć się z nieuchronnie nadchodzącymi zmianami, np. przełożyć planowane wizyty, przerwać lub zmienić pracę, aby opiekować się chorym, dostosować swój rytm dnia, by móc codzienne dojeżdżać do szpitala. Mogą pojawić się także kłopoty finansowe wynikające z kosztownego leczenia. Opieka domowa nad osobą chorą to duże wyzwanie. Jako członkowie rodziny często czujemy się bezradni, nie jesteśmy pewni, jak się zachować i co robić, żeby pomóc. Kumuluje się w nas coraz większe napięcie i zmęczenie związane z całodziennym czuwaniem. A przecież każdy potrzebuje oddechu i zregenerowania sił, inaczej po pewnym czasie stajemy się drażliwi i łatwo wpadamy w gniew. By tego uniknąć, warto bez wyrzutów sumienia oraz poczucia winy oderwać się od trudnej sytuacji domowej i dać sobie prawo do „normalnego życia", np. spotkać się z przyjaciółmi poza własnym domem. W przeciwnym razie bardzo szybko grozi nam wyczerpanie fizyczne i psychiczne. Możemy również poszukać pomocy wśród instytucji, które profesjonalnie zajmują się opieką nad osobami przewlekle chorymi. Zarówno chory, jak i jego opiekunowie doświadczają wielu nieprzyjemnych uczuć, tj. lęk, niepewność, smutek, bezradność. Wszystkie te emocje są naturalną odpowiedzią na trudną sytuację i powinniśmy sobie dać prawo do ich odczuwania. Często osoby bliskie obwiniają się za istniejący stan, że nie zrobiły wszystkiego, co było możliwe, aby zapobiec chorobie – („Gdybym wcześniej namówił mamę na wizytę u lekarza..."). Takie obwinianie siebie nic nie zmieni, bowiem nie możemy kontrolować życia naszych bliskich. To oni sami dokonują wyborów.

psycholog szkolny
Julitta Kulka

NARKOTYKI I PRAWO

Przepisy karne

Co Ci grozi za posiadanie narkotyków?

Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii wprowadza przepis, zgodnie z którym, ten, kto posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności **do lat 3.** Jeżeli osoba posiada przy sobie znaczne ilości takich substancji lub środków, wówczas kara pozbawienia wolności wyniesie **od 6 miesięcy do 8 lat**. W przypadku sprawcy mniejszej wagi, sąd może orzec grzywnę, karę ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Co Ci grozi za przestępstwo sprzedaży narkotyków ?

Przestępstwo sprzedaży narkotyków, a więc ich udzielenia w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej, jest zagrożone surową karą **od 1 roku do 10 lat** pozbawienia wolności.

W razie popełnienia przestępstwa sprzedaży narkotyków osobie małoletniej, a więc takiej, która nie ukończyła lat 18 grozi ci jeszcze surowsza kara, nie krótsza niż 3 lata pozbawienia wolności.

Podobnie w razie sprzedaży znacznej ilości narkotyków, rzędu kilkudziesięciu lub więcej porcji grozi Ci kara pozbawienia wolności nie krótsza **od 3 lat.**

W przypadku sprzedaży narkotyków nie masz co liczyć na umorzenie lub warunkowe umorzenie postępowania karnego. Zachowujesz natomiast szansę na karę pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania. Pamiętaj jednak, że nie jest to łatwym zadaniem, gdyż w oczach sędziów przestępstwo odpłatnego udzielenia narkotyków jest poważnym przestępstwem wymagającym surowej kary.

W przypadku popełnienia przestępstwa sprzedaży znacznej ilości narkotyków lub osobie małoletniej jest niezwykle trudno przekonać sąd do wymierzenia kary pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania. Jest to możliwe tylko w razie wymierzenia przez sąd kary nie wyższej od 2 lat pozbawienia wolności, a więc po zastosowaniu instytucji nadzwyczajnego złagodzenia kary.

W przypadku zatrzymania na odpłatnym udzieleniu narkotyków prokuratorzy często wnoszą o tymczasowe aresztowanie osób zatrzymanych. Prokuratorzy uzasadniają wnioski o tymczasowe aresztowanie grożącą zatrzymanemu surową karą oraz groźbą bezprawnego wpływania na osobę, której zatrzymany sprzedał narkotyki. Sądy zazwyczaj takie wnioski uwzględniają.

Co Ci grozi za uprawę konopi?

Zgodnie z art.63ust.1 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii **uprawa konopi innych niż włókniste, podobnie jak krzewu koki i maku, jest przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do lat 3.** Jak widzisz, zagrożenie karą za uprawę konopi jest takie samo jak za posiadanie narkotyków.

W odróżnieniu od przestępstwa posiadania narkotyków **ustawodawca nie przewidział przy uprawie konopi wypadku mniejszej wagi. Oznacza to, że uprawa już jednej sadzonki konopi w doniczce wypełnia znamiona przestępstwa zagrożonego karą do 3 lat pozbawienia wolności.**

Pamiętaj , że przestępstwo uprawy konopi tak samo jak każde inne podlega ocenie pod kątem społecznej szkodliwości popełnionego czynu.

Zarówno przy umorzeniu jak i warunkowym umorzeniu postępowania karnego sąd orzeknie przepadek na rzecz Skarbu Państwa uprawianej konopi, nakazując jej zniszczenie.

W przypadku uprawy znacznej ilości konopi, a więc takiej, która dostarcza kilkudziesięciu lub więcej porcji marihuany, ustawodawca przewidział surową karę od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności. W tym wypadku nie masz co liczyć na morzenie lub warunkowe umorzenie postępowania karnego. Zachowujesz natomiast szansę na karę pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania.

pedagog szkolny
Agnieszka Kułak

PseudoHOROSKOP

Baran
To jest Twój czas. Teraz u Ciebie wszystko będzie w porządku. Przez ferie naładowałeś akumulatory i możesz zaczynać nowy semestr w szkole, oby tylko ten zakończył się lepszymi wynikami. Jedna rada, spróbuj nowych rzeczy, a kto wie, może znajdziesz coś dla siebie.

Byk
Może to półrocze nie zacznie się dla Ciebie najlepiej, ale to tylko początek. W najbliższym czasie nastąpi wiele zmian w Twoim życiu. Miej oczy szeroko otwarte.

Bliźnięta
Dla Ciebie powrót do szkoły po feriach będzie bardzo trudny. Przez ferie mogłeś nie spać całą noc, ale teraz może zacznij chodzić spać trochę wcześniej, chrapanie na lekcjach nie jest wcale takim dobrym rozwiązaniem. I pamiętaj, żeby się nie spóźniać wszędzie, bo tego nikt nie lubi.

Rak
Jak zwykle uważasz, że wszystko wiesz najlepiej. Czasem jednak warto posłuchać innych i ustąpić. Wyjdzie Ci to na dobre.

Lew
Znów uda Ci się uniknąć kłopotów, jak to mówią „kot zawsze spada na cztery łapy" i to dokładnie do Ciebie pasuje. Postaraj się odnowić stare znajomości, a niepotrzebne zakończ. Zastanów się, komu możesz ufać.

Panna
Powrót po feriach do szkoły będzie dla Ciebie dużo łatwiejszy niż dla innych. No ale co się dziwić, jak tu tylko nauka, nauka i nauka. Rozerwij się trochę. Chwila odpoczynku jeszcze nikomu nie zaszkodziła.

Waga
Twoje wahania nastrojów w niczym nikomu nie pomagają. Szczególnie teraz gdy w Twoim życiu nastąpi pewne zamieszanie. Musisz w końcu się na coś zdecydować.

Skorpion
Otwórz się na nowe znajomości. Wbrew pozorom ludzie wcale nie gryzą i chętnie by Cię poznali, tylko musisz optymistycznie spojrzeć na wszystko.

Strzelec
W Walentynki trafiła Cię strzała Amora. Będziesz stale myśleć o swojej nowej miłości, co wcale nie pomoże Ci na lekcjach. Dobra rada -skup się na nauce.

Koziorożec
Ten miesiąc zapowiada się dla Ciebie dość pomyślnie. Tylko dobrze by było, gdybyś nie myślał wyłącznie o sobie. Uwierz, nie każdy ma ochotę słuchać Twoich przechwałek. Daj się poznać od tej lepszej strony, a może uda Ci się zdobyć sympatię innych.

Wodnik
Najbliższe dni nie będą dla Ciebie najlepsze, ale ta zła passa długo nie potrwa. Musisz uzbroić się w cierpliwość.

Ryby
Zrób coś szalonego, coś, o czym zawsze marzyłeś. Spotkaj się ze starymi znajomymi , dzięki nim znacznie poprawi Ci się humor.

Wróżki Afrodyta i Domis