

moje Niegowonice

Grudzień 2013 nr 2

Gazetka szkolna Zespołu Szkół nr 2 w Niegowonicach | Egzemplarz bezpłatny



Jak sobie radzić ze stresem?

Publikacja jest współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

Oto drugi numer gazetki szkolnej wydanej w ramach projektu „Młodzieżowa Akademia Obywatelska”, realizowanego przez Centrum Inicjatyw Lokalnych. W projekcie bierze udział 10 szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu powiatu zawierciańskiego, a z każdej z nich – 6 uczniów. Projekt jest współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Potrwa on do końca września 2014 roku.

W ramach projektu trwającego od maja 2013 roku odbyło się kilka edycji warsztatów dziennikarskich, spotkanie z dziennikarzem Michałem Olszańskim, Romanem Czejarkiem i Jakubem Poradą, wyjazd dziennikarski do Łodzi (relacja z wycieczki znajdzie się w piśmie „Zawiercianin” nr 17), a uczniowie intensywnie pracowali przy tworzeniu materiałów dziennikarskich. Efekt tych prac znajduje się na najbliższych kilkunastu stronach.

Drugi numer „Moich Niegowonic” sprawi, że nawet panująca obecnie szara aura nabierze kolorów. Na początek coś dla zrelaksowania się – artykuł Klaudii Kukoł, wzbogacony wywiadem z panią pedagog Marzeną Pajdą, pozwoli Wam poznać (a nawet wypróbować) jedną z najlepszych metod radzenia sobie ze stresem, czyli jogę. Gdy już się rozluźnicie, odwiedźcie dział muzyki, w którym króluje hip-hop – Joanna Tomasik pisze o specyfice hiphopowego tańca oraz o jednym z najsłynniejszych przedstawicieli tego gatunku, Eminemie. W dziale sportowym znajdziecie krzyżówkę oraz tekst Adriana Patera o nowym trenerze piłkarskiej reprezentacji Polski. Fanów kryminału zapraszamy do zapoznania się z drugą częścią przygód detektywa-amatora Colina Baxtera, stworzonego przez Karolinę Kozłowski. Z kolei amatorom historycznych ciekawostek oraz... horroru polecamy artykuł Karoliny Detko o Zamku Ogrodzieniec i związanych z nim legendach, z których wiele może zmrozić Wam krew w żyłach.

Bogatsi o doświadczenia zdobyte podczas tworzenia pierwszego numeru gazetki szkolnej i „Zawiercianina” oddajemy w Wasze ręce kolejne wydanie będące uwieńczeniem intensywnej pracy uczniów. Publikacja własnych artykułów w gazetce o nakładzie 1000 egzemplarzy to nie tylko wielka satysfakcja i poczucie dumy. To także wielka odpowiedzialność za słowo, o której warto pamiętać starając się być dziennikarzem. Dziennikarstwo to bowiem znacznie więcej niż zawód – nie będzie wyolbrzymieniem stwierdzenie, że to pewna misja, aby świat czynić lepszym. Albo przynajmniej nie gorszym.

SPIS TREŚCI

- 3 **Legendarne, kryjące drugie dno – ruiny Zamku Ogrodzieniec w Podzamczu**
Karolina Detko • O historii i tajemnicach Zamku Ogrodzieniec
- 5 **„Nowa miotła”**
Adrian Pater • O nowym trenerze piłkarskiej reprezentacji Polski
- 6 **Taniec hip-hop**
Joanna Tomasik • Historia i styl tańca hip-hop
- 7 **E jak Eminem**
Joanna Tomasik • Biografia i ciekawostki z życia Eminema
- 8 **Stres nasz codzienny**
Klaudia Kukoł • Jak sobie radzić ze stresem?
- 10 **Ostre cięcie (część 2)**
Karolina Kozłowski • Ciąg dalszy przygód detektywa Colina Baxtera
- 11 **Co wiesz o sporcie i szkole w Niegowonicach?**
Adrian Pater • Krzyżówka

Wydawca:



Centrum Inicjatyw Lokalnych

Adres redakcji:

Centrum Inicjatyw Lokalnych
ul. Wierzbowa 16/18,
42-400 Zawiercie
tel. 32 670 20 14,
e-mail. cil@cil.org.pl
Biuro: ul. Senatorska 14,
42-400 Zawiercie

Gazetę przygotował zespół w składzie:

Marzena Pajda, Klaudia Kukoł,
Adrian Pater, Joanna Tomasik,
Wiktoria Kostecka, Karolina
Kozłowski, Karolina Detko
Redakcja i korekta: Remigiusz Okraska
Skład: Bartłomiej Mortas
Na okładce: Uczniowie naszej szkoły



**Przeznacz CIL
1% podatku
KRS 0000215720**

LEGENDARNE, KRYJĄCE DRUGIE DNO – RUINY ZAMKU OGRODZIENIEC W PODZAMCZU

Karolina Detko

Zamek Ogrodzieniec to najbardziej imponujące Orle Gniazdo spośród wszystkich zamków Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Usytuowany na Górze Janowskiego – najwyższym wzniesieniu Jury, zbudowany z twardego wapienia i dolomitów, przetrwał wieki, będąc długo niezdobytą twierdzą piastowskich orłów w Krakowie, a później kolejnych potężnych i znamienitych magnackich rodów.



Gród zamkowy na Górze Janowskiego istniał już w XII wieku. Pomimo tego, że było to wtedy nieduże grodzisko, składające się z kilku drewnianych chat, osłoniętych z trzech stron skałami, a od północy palisadą (dawne drewniane obronne ogrodzenie), nazywano je wówczas „Wilcza Szczeka” ze względu na doskonałe walory obronne.

W 1241 roku gród ten został splądrowany i spalony podczas najazdu Tatarów; wtedy właśnie ród Włódków wznosił ten

wspaniały gotycki zamek z kamienia. Z biegiem kolejnych lat zamek zmieniał właścicieli, z których każdy wnosił do niego swoje zmiany i pomysły. Niestety, poddawany był też wielu renowacjom po licznych najazdach wrogów.

Dzięki pracom archeologiczno-konserwatorskim dokonanych przez państwo w latach 1959-1973 stan ruin zamku jest dobry, nie oddaje on jednak rzeczywistego wyobrażenia o wyglądzie tej siedziby magnackiej z okresu jej

świetności oraz o znaczeniu rodów, które kolejno nim władaly.

CIEKAWOSTKI

LEGENDA O CZARNYM PSIE

Starsi ludzie mówią, że na Zamku Ogrodzienieckim w Podzamczu w nocy straszy ogromny czarny pies, który ciągnie za sobą długi na trzy metry, brzęczący łańcuch.

Owo tajemnicze zwierzę widywali już przed pierwszą wojną światową ich ojcowie i dziadkowie. Wspominali, że nocą żaden koń nie ośmielił się przejść zamkowej bramy, mimo iż zewnętrzny dziedziniec pachniał soczystą, świeżą trawą. Czarnego psa widziało zbyt wiele osób, by mówić o zwykłej fantazji. Owo dziwne stworzenie pojawia się w niezmięnionej postaci od co najmniej kilkudziesięciu lat. Wyjaśnienia tajemniczego zjawiska, którego świadkami było wielu mieszkańców Podzamcza, należy szukać w historii ogrodzienieckiego zamczyska. Podobno wojewoda i jeden z dawnych właścicieli zamku Stanisław Warszzycki kazał zmienić narożną grotę na salę tortur, zwaną „Męczarnią Warszzyckiego”. Warszzycki nie znosił sprzeciwu, raz nawet kazał wychłostać swą żonę i słuchał jej jęków. Ludzie opowiadali, że nie umarł on śmiercią naturalną, lecz diabły porwały go do piekła. I to on, zamieniony w czarnego psa, straszy na zamku.

LEGENDA O ŻELAZNYCH DRZWIACH

Seweryn Boner, krakowski bankier i żupnik, właściciel Zamku Ogrodzieniec, miał młodą i piękną żonę, która pod jego nieobecność lubiła flirtować z młodymi żołnierzami. Pewnego razu, pod nieobecność męża, udała się do kaplicy zamkowej, by prosić Matkę Boską o ochronę przed gniewem męża, gdyby wyszły na jaw jej igraszki. Nagle zerwał się straszliwy wiatr i drzwi do kaplicy raptownie się zamknęły. Seweryn po powrocie nigdzie nie mógł znaleźć żony, a szukał jej wszędzie. Po jakimś czasie oświadczone, że jedynym miejscem, którego nie sprawdzono, jest kaplica zamkowa. Wtedy Boner wykrzyknął: „Wyrąbać drzwi!”. Po ich wyłamaniu okazało się, że żona Seweryna leży martwa na schodach. Boner wyprawił jej uroczysty pogrzeb i wyjechał. Zbójcy, korzystając z okazji, napadli na zamek i zaczęli rabować. Spłoszeni przez służbę, rzucili wszystko i wybiegli na dziedziniec, na którym leżały drzwi od kaplicy. Herszt bandy kazał je zabrać. Zbójcy zanieśli drzwi do swej siedziby w Okienniku Dużym (Skarżyckim) i umieścili w skale. Odtąd zamykały wejście do ich kryjówek. Obecnie te legendarne drzwi znajdują



się w kościele ogrodzienieckim i zamykają zakrystię.

PRZYGODA Z ZAMKIEM OGRODZIENIEC, CZYLI CZEKAJĄCE TAM ATRAKCJE

Co roku na zamku organizowanych jest wiele ciekawych imprez. W okresie wakacyjnym czeka tam na nas wieczór pełen tajemnic na imprezie o nazwie „Wakacje z duchami”. Podczas zwiedzania przewodnik zabierze Was w podróż po zamkowych murach, opowiadając owiane legendą historie, a z ciemnych zakamarków wyłonią się niespodziewanie zjawy...

Organizowane są tam również liczne pokazy rycerskie, które można obejrzeć od maja do września w niedzielę. Ponadto fanów dobrego, śląskiego jedzonka Podzamcze zaprasza do Karczmy Rycerskiej, gdzie odbywają

się Biesiady Staropolskie przy dobrej muzyce i dobrym towarzystwie, gdzie można dobrze się zabawić.

PARK MINIATUR

W parku tym zobaczyć można rozciągający się od Krakowa aż po Częstochowę Szlak Orlich Gniazd w skali 1:25. Makiety zamków i warowni odtworzone zostały zgodnie z prawdą historyczną, a samo wykonanie makiet poprzedziły wielomiesięczne poszukiwania i opracowywanie dokumentacji historycznej. Obiekty, które są prezentowane w Parku Miniatur, zostały umieszczone w otwartej przestrzeni, ponieważ oprócz samych budowli zostało odtworzone także interesujące ukształtowanie Jury.

Zapraszamy do odwiedzenia tego pięknego miejsca!



„NOWA MIOTŁA”

Adrian Pater

Era Waldemara Fornalika dobiegła końca. Mamy nowego selekcjonera – Adama Nawałkę.



Na pewno za mecz z reprezentacją Anglii na Stadionie Narodowym. „Nasi” grali niczym z nut. Byli o włos od zwycięstwa. Spotkanie zakończyło się wynikiem 1:1. Kolejnym dobrym meczem był sparing z reprezentacją Danii na PGE Arenie w Gdańsku. Pomimo że przegrywaliśmy w pierwszej połowie 1:2, Waldemar Fornalik zdecydował się na bardziej ofensywne ustawienie, przeprowadził zmiany i mecz zakończył się sukcesem biało-czerwonych 3:2.

Niestety drużyna Fornalika miała wiele wpadek. były to m.in. remis w Kiszyniowie z Mołdawią (1:1), remis z Czarnogórą w Warszawie (1:1), przegrana z Estonią w debiucie (1:0), przegrana z Irlandią w Dublinie (2:0).

Nasze „Orły” mundial w Brazylii niestety będą musiały oglądać w telewizji. Dlaczego się nie zakwalifikowaliśmy? Drużyny w naszej grupie to Anglia, Ukraina, Czarnogóra, Polska, Mołdawia i San Marino. Jak widać nasza reprezentacja jest lepsza od „amatorów” z San Marino i Mołdawii. Mieliśmy szansę chociaż na

baraże, ale zabrakło skuteczności, zimnej krwi i gry zespołowej. Dwa ostatnie mecze (Ukraina w Charkowie i Anglia na Wembley) miały zaważyć o awansie na drugie miejsce w grupie, niestety indywidualne błędy na Ukrainie i w Anglii skreśliły nasze „matematyczne” szanse na awans. Poziom gry reprezentacji nie zmienił się. Nasza gra wygląda tak samo. Ale jest nadzieja...

Adam Nawałka został nowym selekcjonerem. Zbigniew Boniek wybrał go spośród wielu kandydatów. Trener Górnika Zabrze ma za zadanie wywalczyć awans na Euro 2016 we Francji. Czy mu się to uda? Trener ten słynie z solidnego warsztatu. Jest dobrze rozeznany w T-Mobile Ekstraklasie. Na konferencji prasowej mówił, że każdy zaczyna od zera, tzn. ma równe szanse, nie wykluczył zmiany kapitana, będzie stawiał na zawodników z rodzimej Ekstraklasy. Czy uda mu się zastosować słynny warsztat w reprezentacji? Czy dorówna trenerowi wszechczasów – Kazimierzowi Górskiemu? Wszyscy mają nadzieję, że poziom

naszej reprezentacji i ligi wzrośnie. Czas pokaże...

Adam Nawałka urodził się 23 października 1957 r. w Krakowie. W młodości był piłkarzem. Grał na pozycji pomocnika. 34-krotny reprezentant Polski, uczestniczył w Mistrzostwach Świata w 1978 r. w Argentynie. Zdobył jednego gola w swojej karierze reprezentacyjnej. Grał w Wiśle Kraków (190 występów, 9 bramek) i w polonijnym klubie w Stanach Zjednoczonych Polish-American Eagles. Po powrocie do Polski ukończył Akademię Trenerską Polskiego Związku Piłki Nożnej. Kluby, które prowadził, to Świt Krzeszowice, Wisła Kraków, Zagłębie Lubin, Sandecja Nowy Sącz, Jagielonia Białystok, GKS Katowice. Obecnie trenuje Górnika Zabrze i reprezentację. Debiut w roli szkoleniowca odbył się 15 listopada w meczu ze Słowacją. Niestety nasze „orły” przegrały 0:2. Drugi sprawdzian „nowej miotły” odbył się w Poznaniu. Mecz z Irlandią skończył się wynikiem 0:0. Panie Adamie, co dalej?

TANIEC HIP-HOP

Joanna Tomasiak

Nazwa „hip-hop” jest kombinacją dwóch określeń: hip (po angielsku: **teraźniejszy, obecny**) i hop (oznaczającego specyficzny styl poruszania się).

Hip-hop ma swoje korzenie w początku lat 70. XX wieku. Powstał w Stanach Zjednoczonych, w tak zwanej czarnej dzielnicy Nowego Jorku.

Obecnie na hip-hop składają się cztery formy sztuki ulicznej:

- DJ-ing, czyli kreowanie, miksowanie i odgrywanie muzyki;
- graffiti, czyli napisy, hasła, wizerunki malowane sprayami na murach i ścianach domów;
- rap, czyli rymowanie w rytm muzyki. Jest to fundamentalny środek przekazu nastolatków zamieszkujących najbardziej biedne dzielnice miast Stanów Zjednoczonych. Rap stanowi przede wszystkim wyraz frustracji i buntu przeciw okrucieństwu świata;
- b-boying, czyli taniec zapoczątkowany bitwami gangów, których elementem był taniec z pokazywaniem różnych gestów i poz pod adresem przeciwnika.

Za pioniera muzyki odpowiedniej do tańca hip-hop uważany jest DJ Kool Herc. Stworzył on muzykę idealnie spełniającą potrzeby całonocnych imprez tanecznych. Nowa muzyka szybko skłoniła klubowiczów do tak zwanych party dances (wspólnych tańców zabawowych), które obecnie stanowią główną podstawę hip-hopu.

Oczywiście, jak każdy inny styl taneczny, także taniec uliczny podlega zmianom tendencji i ewolucjom, jednak ma pewne określone reguły i kroki.

Powszechnie wyróżnia się dwa typy tańca. Taniec sceniczny jest na ogół starannie zaplanowany ruchowo i przestrzennie. Tancerze zazwyczaj są ze sobą zsynchronizowani. Muzyka może stanowić jedynie tło dla występu.

Taniec uliczny pozwala natomiast na indywidualny sposób poruszania się tancerza, czyli tak zwany groove. Ruchy najczęściej są spontaniczne, improwizowane – jest to tak zwany freestyle – a ich przestrzeń ograniczona jest do ruchu samego ciała. W tańcu ulicznym muzyka zawsze jest najważniejsza, na dodatek tancerze próbują



w tym samym czasie naśladować wiele rytmów muzyki (np. różne instrumenty perkusyjne), co nazywamy polirytmią. W ten sposób stopy mogą pracować w innym tempie niż ręce czy klatka piersiowa.

Taniec hip-hop to więc przede wszystkim zabawa i improwizacja, która rządzi się jednak pewnymi zasadami. W samym hip-hopie jest ponad 50 określonych kroków, które oczywiście można modyfikować, zachowując przy tym pewne pierwotne dla nich reguły.

Hip-hop nie ma sztywnych reguł, możemy nim przedstawić praktycznie wszystko, co chcemy. Łączy w sobie elementy wielu tańców. Przede wszystkim jest świetną propozycją dla chłopaków, którzy stereotypowo kojarzą taniec z baletem lub tańcem towarzyskim, co im w większości wypadków nie odpowiada. Hip-hop jest stylem przeznaczonym dla obojga płci i jeżeli się tylko chce, przy wielu treningach można go świetnie zatańczyć, powalając ludzi na kolana.

E JAK EMINEM

Joanna Tomasiak

Eminem, czyli Marshall Bruce Mathers III, urodził się w Kansas City. Jest synem Debbie Mathers i Marshalla Bruce'a Mathersa II. Niedługo po jego narodzinach ojciec zostawił rodzinę.



Pierwszym utworem rapowym, który usłyszał przyszły artysta, był „Reckless” w wykonaniu Ice-T. W 1995 r. dołączył do grupy Soul Intent jako M&M. Rok później, już jako Eminem, wydał swój debiutancki album „Infinite”, który sprzedał się w nakładzie 1100 egzemplarzy. W 1997 roku na Olimpiadzie Muzyki Rap w Los Angeles Eminem zajął drugie miejsce w konkurencji freestyle. Tam odkrył go Dr. Dre i podpisał z nim kontrakt płytowy dla wytwórni Aftermath/Interscope. Następnie przyszła kolej na drugi album, już dla Interscope – „The Marshall Mathers”. Został on wydany 22 maja 2000 roku. Już w dwa miesiące po premierze krążek przekroczył sprzedaż 5 milionów egzemplarzy, stając się jedną z najszybciej sprzedających się płyt hiphopowych. Kolejny album nosi nazwę „The Eminem Show”. – „Prezentowane na nim piosenki mają bardziej rockowe brzmienie i słychać w nich inspiracje muzyką lat 70.” – opowiada mi znajoma fanka Eminema. Po dwuletniej przerwie ukazał się kolejny album niepokornego rapera, zatytułowany „Encore”.

Pod koniec 2005 roku z grupy Eminema zaczęły dobiegać niepokojące wieści. Na początku jeden z jego współpracowników ujawnił, że raper planuje zakończenie kariery i zajęcie się jedynie produkcją płyt. Później Eminem odwołał trasę

koncertową po Europie z powodu kuracji odwykowej. A w grudniu 2005 roku do sklepów trafił podsumowujący karierę artysty album o znaczącym tytule „Curtain Call: The Hits”. Na kolejny, szósty z kolei album – longplay „Relapse”, fani musieli czekać aż pięć lat. W 2008 roku artysta opublikował swoją autobiografię „The Way I Am”; właśnie tam oficjalnie potwierdził wydanie nowego albumu pod tytułem „Relapse”. Okazało się, że w ciągu dwóch lat napisał imponującą ilość aż stu utworów!

Początkowo planowano premierę albumu na Święto Dziękczynienia pod koniec 2008 roku, jednak na miesiąc przed ogłoszonym terminem okazało się, że ta wstępna data to zwykła dziennikarska plotka. Tymczasem na początku 2009 roku do sieci wyciekł singiel „Crack a Bottle”, kompletnie zmiksowany i z gościnnymi udziałem 50 Centa oraz Dr. Dre. „Jest to utwór energetyzujący i bardzo taneczny” – mówi jedna z uczennic gimnazjum w Niegowonicach, która słucha Eminema.

Ostatecznie płytę „Relapse” wydano w maju 2009 roku. Okładka płyty to mozaika twarzy rapera, składająca się z tysięcy różnych tabletek. Naklejka w lewym dolnym rogu przypomina receptę, jaką pacjent (Eminem) dostaje od swojego lekarza (Dr. Dre.) Jest to jak gdyby aluzja do

niedawnego uzależnienia od narkotyków oraz bezpośredniego wpływu nałogu na artystę.

W swoich tekstach Eminem jest do bólu szczery, opisał w nich wszystkie swoje przeżycia, a także włożył w nie całe swoje serce. Jest wzorem do naśladowania, inspiracją, aby walczyć o swoje marzenia. – „Teksty Eminema sprawiły, że mam więcej odwagi, a także siły, by nigdy się nie poddawać” – dodaje uczennica.

CIEKAWOSTKI:

- Raper ma niemieckie, szwajcarskie, szkockie, a podobno nawet i polskie korzenie.
- Po osiągnięciu sukcesu przez Eminema sprzedano na aukcji internetowej jego pierwszy magnetofon; osiągnął on cenę kilku tysięcy dolarów.
- Jako 20-latek raper został aresztowany po tym, jak strzelał do radiowozu z broni pneumatycznej używanej w paintballu.
- Eminem jest jedną z nielicznych gwiazd, które własnoręcznie obcinają sobie włosy.
- Wzrost Slima Shady'ego (Eminema) to 172 cm.
- Poza hip-hopem raper interesuje się koszykówką.

STRES NASZ CODZIENNY

Klaudia Kukoł

Stres w społeczeństwie jest bardzo często spotykany. Może być przyczyną agresywnego zachowania, negatywnej samooceny, rozchwiania emocjonalnego, napadów paniki, bezsenności, depresji, niepokoju, zmęczenia i wyczerpania.

Stres wywołuje choroby, takie jak arytmia, bóle brzucha, łuszczyca, bóle pleców. Jak widać, jest to bardzo poważny problem. Dlatego przeprowadziłam wywiad z naszym pedagogiem szkolnym, panią Marzeną Pajdą.

► Jest Pani pedagogiem szkolnym. Czy było to Pani marzeniem od dzieciństwa?

► **Marzena Pajda:** Zawsze marzyłam o psychologii. Zostałam nauczycielem, ale moja pasja związana z psychologią nadal się rozwija. W 2005 roku ukończyłam studia podyplomowe z terapii psychopedagogicznej, na których miałam bardzo dużo zajęć właśnie z różnych kierunków psychologicznych. Zatem w pewnym sensie moje marzenie spełniło się, ale nadal uczestniczę w różnych warsztatach, szkoleniach, czytam na ten temat wiele książek.

► Jak długo pracuje Pani w swoim zawodzie?

► W tym roku obchodzę 20-lecie pracy zawodowej.

► Z jakimi problemami spotyka się Pani w swojej pracy?

► Z bardzo różnymi. Te „standardowe” to na przykład to, że uczniom (oczywiście nie wszystkim) nie chce się uczyć, nie odrabiają prac domowych, nie czytają książek, że nic im się nie chce. Te bardziej skomplikowane to m.in. problemy emocjonalne uczniów, problemy w środowisku domowych, które rzutują na zachowanie ucznia w szkole, konflikty rówieśnicze, a także konflikty nauczyciel – uczeń – rodzic, i wiele innych.

► Od jak dawna zajmuje się Pani jogą?

► Od około ośmiu lat.

► Jest Pani samoukiem jogi czy uczęszcza na jakieś kursy?

► Uczęszczam na kursy, szkolenia, wyjeżdżam na warsztaty, a od prawie dwóch lat chodzę do krakowskiej szkoły, gdzie uczę się terapii jogą. Ale tak naprawdę jogi nie można uczyć się tylko od warsztatu do warsztatu. Joga to ciągła, systematyczna praca.



► Wykorzystuje Pani w swojej pracy pedagoga ćwiczenia z jogi. Czy przynoszą one efekty?

► Ćwiczenia z jogi wykorzystuję szczególnie podczas prowadzenia zajęć terapeutycznych. Uważam, że w połączeniu z innymi formami pracy terapeutycznej przynoszą one świetne efekty: uczą dzieci koncentracji, uważności, świadomości własnego ciała, umiejętności radzenia sobie z różnymi emocjami, poprawiają pracę obu półkul mózgowych, uczą orientacji w przestrzeni, cierpliwości, a także pomagają uwierzyć w siebie, pomagają w stabilizacji rozchwianego systemu nerwowego.

► Czy Pani zdaniem stres jest częstym problemem ludzi?

► Powiedziałabym, że stres jest wszechobecny, zarówno w życiu osób dorosłych, jak i wszystkich uczniów.

► Czy może udzielić Pani jakiejś rady dla naszych czytelników, jak poradzić sobie ze stresem?

► Myślę, że podstawową rzeczą jest to, aby sobie uświadomić, iż wiele chorób, dolegliwości czy zaburzeń to wynik długotrwałego stresu. Ważne jest, aby umieć rozpoznać stres i w miarę możliwości szybko na niego zareagować. Każdy też powinien znaleźć sobie własną metodę, która sprawi, że poczuje się zrelaksowany. Może to być jazda na rowerze, bieganie, pływanie, taniec, słuchanie ulubionej muzyki, malowanie lub inne zajęcia; każdy na pewno znajdzie coś dla siebie. Ja oczywiście zachęcam do ćwiczeń jogi, która przynosi świetne efekty w eliminowaniu stresu. Skąd to wiem? Sprawdziłam na sobie.

► Dziękuję za rozmowę.

Aby uzyskać natychmiastową poprawę samopoczucia, najlepiej zrobić coś, co nas odpręży. Należy zastąpić złe odczucia wynikające ze stresu dobrymi odczuciami, jakie daje relaks, czyli rozluźnieniem, odprężeniem, zmniejszeniem stanu mobilizacji organizmu. Stan relaksu jest to przyjemny stan psychicznej demobilizacji, odczuwany jako spokój, odprężenie. W stanie relaksu:

- zmniejszone jest napięcie mięśni;
- zwolniony i pogłębiony jest oddech, serce pracuje oszczędnie, zużycie tlenu przez organizm jest większe;
- rozszerzane są naczynia krwionośne.

Jednym ze sposobów zrelaksowania się jest joga. Osoby, które ją ćwiczą, są bardziej opanowane oraz zdrowsze. Oto kilka prostych ćwiczeń odprężających:

I.

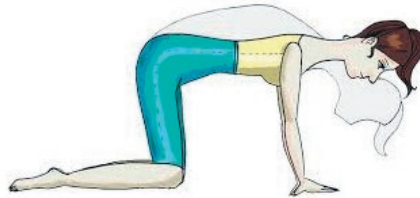


Jak wykonać ćwiczenie krok po kroku:
1. Uklękaj na podłodze, trzymaj kolana razem, następnie usiądź pośladkami na piętach.

2. Wyciągnij się do góry, tak aby plecy były proste. Na wydechu zegnij się do przodu, prowadząc ruch od miednicy, tak aby klatka piersiowa opadła ku udom, a głowa spoczęła na udach, w stronę pępka; można podłożyć pod głowę kocę lub poduszki.

3. Ramiona wyciągnij do tyłu obok ciała, połóż dłonie na podłodze tuż obok stóp. Dłonie mają być zwrócone wnętrza do sufitu, palce swobodnie ugięte. Rozszerz i rozluźnij górną i dolną część pleców, odpręż łokcie, rozluźnij szyję.

4. Zrelaksuj się. Pozostań w pozycji od 30 sekund do kilku minut. Aby wyjść z pozycji, najpierw na wydechu unieś tułów, zaczynając ruch od kości ogonowej, powróć do pozycji siedzącej z prostymi plecami.



II.

Zacniemy od pozycji wyjściowej. W tym celu wykonujemy klęk podparły, czyli „na czworaka”. Gdzie dłonie rozstawiamy na szerokość ramion, natomiast kolana i stopy – bioder. Głowa

jest przedłużeniem naszego kręgosłupa i tworzy z nim linię prostą. Wzrok jest skierowany w dół. Z takiej pozycji zaczynamy wykonywać ruch „kocięgo grzbietu”, to znaczy wypychamy nasz kręgosłup delikatnie w górę, równocześnie przesuwając miednicę ku przodowi, a głowę zadzieramy w stronę mostka. Ruch ten wykonujemy podczas wydechu; powrót do pozycji wyjściowej to wdech.

CIEKAWOSTKA

Znani ludzie też ćwiczą jogę. Są to między innymi Tomasz Stańko, Iwona Pochitonow, Anna Popek, Barbara Strelisand, Halina Frąckowiak i wiele innych zagranicznych i polskich gwiazd.

UWAGA!

Wysiłek fizyczny

- usuwa z organizmu hormony stresu poprzez przyśpieszenie krążenia;
- powoduje wydzielanie „hormonów szczęścia” (endorfin);
- jest odpowiedzialny za poprawę nastroju;
- poprawia wydolność oddechową.



OSTRE CIĘCIE (CZEŚĆ 2)

Karolina Kozlovski

Pierwszy raz spotkała mnie taka szansa. Mnie, Colina Baxtera, który zawsze był tylko „chłopaczkiem na posyłki”. A teraz? Zajmuję się prawdziwą sprawą kryminalną. Tylko po co w pakiecie do tego dodali mi Amandę? Nie, no aż tak mi ona nie przeszkadza. Czasami jest dobrze, a kiedy indziej zachowuje się, jakby zjadła wszystkie rozumy.



– No, nie za ciekawie tu masz – powiedziała Amanda, oglądając moją kawalerkę.

– Serio? Nie wiedziałem – rzuciłem sarkastycznie.

Gdy zaczęła mi robić w domu „test białej rękawiczki”, nie spodziewałem się tego, co się zaraz stanie. Amanda przewróciła się o miskę ze starymi chipsami, których nie dojadłem z powodu ich dziwnego, serowego (mam nadzieję) smaku, wpadając w moje ramiona. Pierwszy raz poczułem, że coś wisi w powietrzu, i to wcale nie był zapach moich starych chipsów. Po tym incydencie zaczęliśmy nieśmiało rozmawiać o wszystkim, nie tylko o sprawie z przeciętymi zwłokami. Przegadaliśmy całą noc.

Następnego dnia, siedząc w biurze, cały czas o niej myślałem. Gdy przyszła i powiedziała, że ma dla mnie jakąś niespodziankę, spodziewałem się, że pójdziemy na romantyczną kolację albo w jakieś inne ciekawe miejsce. Gdy wyciągnęła dwa bilety, moja żalosna nadzieja wzrosła. Kiedy przyjrzałem się im bliżej, okazało się, że to bilety do... cyrku. Pomyślałem sobie: „czy to mają być jaja? Czy jestem jakimś dzieciakiem?”.

– Czemu do cyrku? – zapytałem nieśmiało.

– Moja sąsiadka oddała mi te bilety, bo powiedziała, że ma inne sprawy na głowie.

W międzyczasie sprawa zwłok tak jakby utknęła w miejscu. Nasi szefowie żądali ode mnie i Amandy jakichś konkretnych. Niestety, zebrane przez nas dotychczas wątki i dowody, które miały rzucić światło na śledztwo, dawały tylko poczucie zagubienia w ciemnym lesie. No bo jak można złożyć w całość przecięte na pół zwłoki, zeznania dzieciaka, który znalazł połówkę tej biedaczki, żalosny raport koronera, niedopałki rosyjskich papierosów przy ofierze i inne śmieci, pozbierane przy okazji? Byliśmy w kropce.

W cyrku, pomijając zapach odchodów słoni, było dosyć ciekawie. Muszę przyznać, że Rosjanie znają się na sztuce cyrkowej i baletowej. Bo byliśmy właśnie na przedstawieniu rosyjskiego cyrku, który dwa tygodnie temu zawitał do Nowego Jorku. Na koniec wszystkich atrakcji, gdy światła zostały przyciemnione i cyrkowa orkiestra zaczęła mocno walić w bębny, na arenie pojawił się dziwny, mroczny facet w czarnym płaszczu. Z rosyjskim akcentem przedstawił się jako Ivan Mamonov oraz powiedział, że dziś zaskoczy wszystkich

swoją.... własnoręcznie zbudowaną magiczną skrzynią grozy. Gdy odsłonił swoją skrzynię, zobaczyłem, że służy ona do... chwila... do... przecinania ludzi!

– Czy jest jakaś chętna pani, która będzie moją asystentką? Zaraz będzie tu ostre cięcie! – wykrzyczał magik.

Amanda uśmiechnęła się do mnie i powiedziała:

– Pójdę dla żartów.

Właśnie wszystkie informacje w głowie zaczęły składać mi się w kupę (ale nie słonia, rzecz jasna).

Ciało należące do kobiety, które zostało znalezione przed restauracją Blue Hill, było przecięte na pół.

– Amanda! Nie! – wrzasnąłem na cały cyrk. Wszyscy patrzyli na mnie jak na idiotę.

Ale mnie to nie obchodziło, najważniejsze było to, żeby Amandzie nie stała się krzywda. Chwyciłem ją za rękę i wyprowadziłem poza arenę. W drodze do domu nakreśliłem jej nowy wątek w sprawie, w której nasz mroczny magik zaczął odgrywać główną rolę.

CO WIESZ O SPORCIE I SZKOLE W NIEGOWONICACH?

Adrian Pater

PYTANIA:

1. Niegowonice – klub sportowy.
2. Imię prezesa Uczniowskiego Klubu Sportowego.
3. Nazwisko dyrektora Zespołu Szkół nr 2 w Niegowonicach.
4. Nazwisko patrona szkoły.
5. Liga, w której gra Szkolny Klub Sportowy (sekcja siatkówki).
6. Obiekt znajdujący się za szkołą: wielofunkcyjny.
7. To czasopismo tworzą uczniowie klasy II
8. matematyczno-fizyczna.

				9	3			
	1/11							
					2			
	7				5			
4			8					
			10		6			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 W NIEGOWONICACH

Dane teleadresowe:

Zespół Szkół nr 2 w Niegowonicach
ul. Szkolna 11, 42-454 Niegowonice
tel. sekret. (32) 67 29 526,
e-mail: niego@onet.pl



Lider projektu:



Centrum Inicjatyw Lokalnych

Dane teleadresowe:

ul. Senatorska 14,
42-400 Zawiercie
tel./fax: 32 67 020 14
e-mail: cil@cil.org.pl

 KRS: 0000 215 720

Centrum Inicjatyw Lokalnych (CIL) to organizacja pożytku publicznego, mająca na celu wspieranie aktywności społecznej oraz animowanie lokalnych inicjatyw.

W 2010 r. zarząd CIL powołał do życia Fundusz Inicjatyw Lokalnych, zasilany odpisami 1% podatku, dzięki któremu wsparcie finansowe przekazywane jest na najciekawsze inicjatywy z terenu powiatów zawierciańskiego i myszkowskiego. Organizacja nie ogranicza się jedynie do wsparcia zarejestrowanych inicjatyw. Stowarzyszenie pomaga również grupom nieformalnym, jak również prowadzi swoje programy i projekty.

www.cil.org.pl

 /centrum.inicjatyw.lokalnych

Partner projektu:



Starostwo Powiatowe
w Zawierciu