



Wydanie nr 2


06 grudnia 2024


# Pasmaki


atakują

z Pierwszego LO

[www.1lo.walbrzych.pl](http://www.1lo.walbrzych.pl)

 @uPaderewskiego  
@W 1 Liceum Ogólnokształcącym  
w Wałbrzychu na LUZIE

 @upaderewskiego  
@samorzad\_1lo  
@1lo\_na\_luzie

 @TV 1lo Wałbrzych  
@uPaderewskiego



## *A w numerze...*

Zdradzimy, co czyta, co poleca i czym ostatnio się zachwyca profesorka Renata Mitko-Barto.

Wiemy, czy profesorka Justyna Adameczyk ma więcej cierpliwość dla nas czy dla swojej trójki dzieci?

Odkryjemy, co lub kto przywiodło profesora Wojciecha Chudzińskiego do Wałbrzycha.

Mówimy o zespole Aspergera, o cukrzycy i chwalimy się talentami!

A także będzie o naszych muzycznych i modowych wyborach.

## **AUTORZY, KONCEPCJA, OPRACOWANIA**

**1A:** Mania Bąk, Oliwier Bielawski, Adam Bielówka, Klaudia Brzezińska, Maciek Czarnecki, Wojtek Drażek, Olena Durova, Iga Frąckowiak, Julka Garlicka, Dorota Guzek, Lena Kazimirska, Eliza Kmieciak, Bernard Kozakowski, Martyna Kozdrowiecka, Wojtek Marciniak, Paweł Olszewski, Zuza Pawlus, Julka Pluta, Ola Podkówka, Karolina Podlasek, Jagoda Procka, Gabriela Prusik, Klara Rejman, Bartek Stachowiak, Tytus Szczapa, Deborah Wasilewska, Patryk Wilczyński, Aniela Wilk, Amelia Wójtowicz

**2A:** Lena Drzewiecka, Bartek Górski, Mikołaj Mazurczak, Franek Włochal, Szymon Wojtanowski

### **SKŁAD**

BARTOSZ KRZESIŃSKI  
WSPÓLPRACA: JULIA GRABOWSKA

### **ZESPOŁEM KIEROWAŁA**

ALDONA ZIÓŁKOWSKA – BIELEWICZ

### **ZDJĘCIA**

HUBERT KRZYNÓWEK

# FELIETON BARDZO OSOBISTY

## Pod presją perfekcji?

Chyba każdy z nas porównuje się do innych. Trudno jest tego nie robić, kiedy otacza nas świat mediów społecznościowych. Dzisiejsza młodzież codziennie korzysta z Instagrama. Przewijając posty można oglądać idealne życia osób i influencerów, których obserwujemy. Podziwiamy zdjęcia z zagranicznych wakacji, wysportowane i nieskazitelne sylwetki, gładką skórę bez wyprysków i niedoskonałości. Czy jest to jednak prawdziwe? Czy może tylko doskonale wyreżyserowany spektakl dla oczu innych?

Jak zapewne większość nastolatków, mam kompleksy. Nie są wcale spowodowane tym, że sama je w sobie zauważyłam. Mają na nie wpływ zaburzone, nieprawdziwe, idealizowane obrazy osób, które mogłam zobaczyć w Internecie. To, jak bardzo można na zdjęciach zmienić swój wygląd jest przerażające. Nie zawsze jest się jednak tego świadomym. Można powiedzieć, że ignoruje się filtry na zdjęciach influencerów. Po prostu desperacko chce się tak wyglądać. Nasze ciała mają mankamenty, mamy pryszcze, zmarszczki, cellulit i inne niedoskonałości, które są po prostu naturalne i nie powinno się ich wstydzić. Obecnie, w zestawieniu z ciałami prezentowanymi na Instagramie wyszyscy wszelkie, nawet najmniejsze skazy na ciele czy twarzy. Są nazywane dziwnymi lub nawet obrzydliwymi. Przykładem jest np. cellulit. Badania wskazują, że ma go nawet 98% kobiet.

Mimo to powstają kremy reklamowane przez osoby na Instagramie, które rzekomo mają się go pozbyć, choć jest to rzecz zupełnie normalna. Te osoby również go posiadają, jednak retuszują zdjęcia, dzięki czemu wyglądają perfekcyjnie. Żyjemy w czasach, gdzie zamiast cieszyć się chwilą, myślimy o tym jak uchwycić ją na Instagramie. Filtry i ustawione ujęcia sprawiają, że granica pomiędzy rzeczywistością a wyidealizowaną wersją zaczyna się zacierać. Zapominamy, że w Internecie widzimy jedynie to, co ludzie chcą byśmy widzieli i jest to tylko skrawek życia, które realnie wcale nie jest takie doskonałe.

Instagram tworzy zupełnie nierealne standardy piękna. Raport Internet Safety Statistics pokazuje, że aż 50% osób ma obniżoną samoocenę przez tę platformę, a u 28% objawiła się depresja. Te badania ukazują w jaki sposób media społecznościowe



Iga Frąckowiak, autorka

potrafią wyniszczać i powodować tak negatywne emocje i zaburzenia psychiczne wśród młodzieży i dorosłych. W dobie Instagrama i innych platform trzeba pamiętać, że każdy z nas jest piękny i wyjątkowy. Nie powinniśmy porównywać siebie i swojego życia, do życia pokazywanego w social mediach. To, co może nam się wydawać brzydkie bądź obrzydliwe czyni nas jedynymi w swoim rodzaju. Nawet jeśli mamy rozstępy, wypryski czy blizny nie przestaje nas to czynić pięknymi. Nie warto jest gonić za tym, co pokazuje Instagram, bo w żaden sposób nie będziemy z siebie zadowoleni.

## Mikołajkowe story

Pewnie wszyscy znamy historię o biskupie Mikołaju, który po śmierci został okrzyknięty świętym. Obdarowywał biedne dzieci drobnymi niespodziankami, robił to pod osłoną nocy. I tak narodziła się tradycja wręczania upominków.

A co z tradycją zaskakiwania Mikołaja ciepłym mlekiem oraz ciastkami? Otóż tradycja ta opanowała cały świat, wierzy się, że takim gestem okazuje się wdzięczność za prezenty. Nasz hojny święty, podróżuje w różne, odległe od siebie miejsca, aby wszystkie dzieci (i nie tylko) były szczęśliwe, więc ciastko popite ciepłym mlekiem doda mu siły na dalszą podróż. Zwyczajem mikołajkowym jest wysyłanie listów, w których opisujemy nasze pragnienia, aby Mikołaj mógł sprawić nam jeszcze większą przyjemność trafionym prezentem. Swoją siedzibę ma w Laponii, gdzie rocznie otrzymuje tysiące listów od ludzi z różnych części świata. Do tej pory te tradycje przetrwały, lecz teraz wśród młodych jest to czas odpoczynku, spotkania się ze znajomymi i nie oszukujemy się, po prostu radość z wolnego dnia od szkoły.



Aniela w wieku przedszkolnym

Dla nastolatków jest to też rozrywka w szkole, gdy samorząd przygotowuje fascynujące aktywności pielęgnujące tradycje mikołajkowe, np. wręczanie upominków. Z okazji tego święta powstały akcje charytatywne,

ogólnopolskie, m.in. takie jak Szlachetna Paczka oraz Akcja List dla Seniora Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora oraz nasza - szkolna akcja Rafała Wójcika dla dzieci z Domu Dziecka w Nowym Siedle



# Inspiruje nas!

Z profesorką Renatą Mitko-Barto, polonistką rozmawiają  
Dorota Guzek, Maciek Czarnecki i Mania Bąk

„Czytanie książek to najlepsza zabawa, jaką sobie ludzie wymyślili” – napisała kiedyś Wisława Szymborska. I o tej niezwykłej „zabawie”, jak nazywa czytanie nasza polska noblistka, rozmawialiśmy z profesorką Renatą Mitko – Barto, wieloletnią, doświadczoną nauczycielką języka polskiego w naszej szkole. Mamy nadzieję, że ten krótki wywiad stanie się inspiracją do sięgnięcia po literaturę, nie tylko tę obowiązkową, ale też tę, w której razem z bohaterami będziecie przeżywać tysiące historii, a w nich cały wachlarz emocji: wzruszenie, rozbawienie, zaciekawienie, strach czy nostalgia.

**- Ile książek Pani czyta jednocześnie?**  
Jest ich sporo, tzn. od 3 do 5.

**- Czy to różne książki tj. beletrystyka, biografia i poezja, czy czasem trzy powieści...**

Różne. Czytam zawsze jakąś powieść, ale też teksty z zakresu nauki o literaturze lub eseistykę. Ostatnio z zainteresowaniem studiuję eseje Tomasza Platy „Czułość nas rozszarpie” inspirowane twórczością Olgi Tokarczuk. Czasem też wracam do lektury szkolnej przerabianej aktualnie z klasą, aby poczuć ponownie jej klimat.

**- O jakiej porze dnia Pani zazwyczaj czyta?**

O każdej porze. Może to być środek nocy, błady świt lub zachód słońca, na czytanie każda pora dnia jest dla mnie właściwa.

**- Kto jest Pani ulubionym autorem i dlaczego?**

To jest pytanie, na które trudno odpowiedzieć, ponieważ ulubieni autorzy się zmieniają. Powiedzmy, że 20 lat temu był to Tolkien. W liceum zakochałam się w Michaile Bułhakowie, autorze „Mistrza i Małgorzaty”. Przy czym nie jest tak, że jak się przywiąże do jakiegoś autora czy do określonego utworu, to po latach nie ma się ochoty wrócić do autorów, których czytało się wcześniej. Ja jestem z tych czytających, którzy do lektur wracają, chociażby do wspomnianego wcześniej utworu „Mistrza i Małgorzaty”, który czytałam, nie potrafię nawet powiedzieć, ile razy.

To samo dotyczy Umberto Eco i innych pisarzy. Poza tym chcę Wam powiedzieć, że uwielbiam poezję, Miłosza, Herberta, czy Wisławę Szymborską.

**- A kto zachwyca Panią obecnie, kogo Pani ceni i lubi, jeśli chodzi o literaturę współczesną polską i zagraniczną?**

Uwielbiam dwóch gdańszczan: Pawła Huelle i Stefana Chwina. „Weiser Dawidek” i „Opowiadania na czas przeprowadzki” tego pierwszego to wspaniałe opowieści o Gdańsku, którego historia to palimpsest kulturowy i historyczny – mieszają się w nim dwie tradycje: polska i niemiecka. W „Hanemannie” Chwina jest podobnie, pojawia się również podziw dla mieszczańskiego stylu życia – podobnie jak u Tomasza Manna. No i „Esther” tegoż (Chwina). Z obcych pisarzy wybrałabym Margaret Atwood z ciekawą „Penelopiadą” – taką sfeminizowaną, odwróconą „Odyseją” czy skomplikowanym studium psychologicznym „Grace i Grace”.

**- Kto jest „odpowiedzialny” za Pani fascynację do literatury?**

Myszę, że mój ojciec był pierwszym człowiekiem, który pokierował moim czytaniem. Ale również dużo zawdzięczam moim nauczycielkom, profesorkom z I Liceum, czyli Marcie Gąsiorowskiej, polonistce, ale także mojej wychowawczyni, która była filologiem klasycznym, Ewie Pobiedzińskiej. Te panie ukształtowały już trochę inne moje gusta i upodobania czytelnicze.



**- Jakiego autora i książkę poleciliby Pani młodzieży?**

Muszę z pewnym smutkiem czy z pewną przykrością stwierdzić, że są całe tysiące książek, tysiące autorów, którzy wypadli z takiego czytelniczego obiegu. Na pewnym etapie życia poleciałabym „Czarodziejską górę” Tomasza Manna, chociaż wiem, że kontakt z tą lekturą nie kończył się sukcesem, czasami młodzi ludzie stwierdzali, że nie dają rady jej przeczytać. Dla Was, w klasie I chętnie poleciałabym „Imię róży” Umberto Eco, powieść, która rozgrywa się w średniowieczu i która oparta jest na interesującej fabule. Można czytać jak powieść kryminalną, a przy okazji odkrywać jeszcze wiele innych wątków i motywów. To mogłyby być również powieści Olgi Tokarczuk, takie jak „Prawiek i inne czasy” czy „Bieguni”. Jest ich dużo chociażby „Mistrz i Małgorzata” Bułhakowa. Można by z tego zrobić całą bibliotekę.

**- A dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z literaturą, jaka książka byłaby najlepsza, na sam start?**

Zależy, co kto lubi i czego szuka. Dlatego, że jeśli ktoś będzie chciał sięgnąć po książkę z pogranicza rzeczywistości i fantastyki, to może być to klasyka fantasy, np. Tolkien. Ja sama nie jestem fanką Sapkowskiego, ale rozumiem, że części młodych ludzi on się podoba. Jeśli ktoś natomiast szukałby jakichś głębszych refleksji, rozważań nad naturą człowieka, to zaproponowałabym jakąś powieść psychologiczną. Tutaj warto sięgnąć do klasyki literatury polskiej czy europejskiej, której jest spory zasób. Trzeba zawsze umieć sobie znaleźć to, co nas fascynuje. Jeśli ktoś poszukuje mocniejszych wrażeń, to będzie szukał książek, które mu to zapewnią.

**- Dziękujemy bardzo za rozmowę**



Dorota, Mania, Maciek - autorzy wywiadu

# Pierwszaki w natarciu

Jak widzą szkołę? To zaskakujące, ale każdy inaczej. Może, dlatego że jesteśmy grupą indywidualistów. Pięknie się różnimy i o to chodzi! Czego nie lubią pierwszaki? Schodów i krótkich pięciominutowych przerw, ale podobają się im gabinety z różnych przedmiotów i zdecydowanie są zaskoczeni nauczycielami! „Wielu z nich jest naprawdę fajnych, są surowi, ale z ludzką twarzą, dobrym nastawieniem, a najważniejsze, że profesorki i profesorowie są pełni pasji, którą potrafią zarazić” Wszyscy lubią słodkie kiermasze i cenią różnorodność kół zainteresowań, które oferuje nasza szkoła.

## - Co cię zdziwiło/zaskoczyło w I LO?

Nasza szkoła ma wiele zaskakujących rzeczy... Na przykład duża ilość schodów czy krótkie przerwy. Julę i Liwię zdziwiło to, że nasza szkoła jest dobrze ogrzewana w porównaniu z ich zimną podstawówką oraz 5 minutowe przerwy, dla mnie to też zdecydowanie za krótko, podkreślają dziewczyny. Weronika z 1BL opowiedziała, że nie za bardzo coś ją zaskoczyło w I LO, gdyż jej siostra chodziła do tej szkoły i opowiadała jej o niej, zatem wiedziała czego ma się spodziewać. Ale za to Oliwier z 1A uważa, że mamy fajną salę od WF oraz sale lekcyjne, bo spodziewał się zupełnie czegoś innego, w gorszym stylu.

## - Jak Ci się podoba w I LO?

Większość osób powiedziała, że wszystko mi się podoba w I LO. Mamy fajnych nauczycieli, przytulną atmosferę, ciekawe profile i duży wybór rozszerzeń, co podoba się naszym pierwszacom. Na przykład Julia z humana powiedziała, że najbardziej podoba jej się to, że nie musiała przymusowo rozszerzać polskiego, czy historii jak jest w innych szkołach na tym profilu, tylko mogła sobie wybrać każdy przedmiot, który chce rozszerzać.

Większość pytaných osób podkreśla atrakcyjność przerw i kół zainteresowań Świetna jest oferta różnych kół zainteresowań, jest teatr, studio filmowe, gazetka, kółko gier planszowych i języka łacińskiego a od stycznia też będzie koło poetycko-literackie. I fajnie, że dużo dzieje się na przerwach, szczególnie podoba się kiermasze ze słodyczami, które są zorganizowane z różnych powodów, najczęściej, kiedy angażujemy się w charytatywne zbiórki.

## - Czym profil z maturą międzynarodową różni się od innych ?

Nina, Julia i Wiktoria z 1pDP (profil z maturą międzynarodową) opowiedziały trochę o swoim profilu. Większość lekcji jest prowadzona w języku angielskim, a system oceniania dzieli się na kategorie i poziomy (poziom 0 to w polskim przeliczniku 1, a najwyższy poziom to poziom 8 czyli jakby 6). (W klasach 3-4 system ocen zawężony jest do 0-7, co warunkuje system IB DP, czyli program dyplomowy - od red.) Oceny są wpisywane pod kategoriami ABCD, a rozszerzenia wybieramy dopiero w 3 klasie, a nie jak inne profile w 1.

W drugiej klasie realizujemy Personal Project, a w 1 i 2 klasie realizujemy program IB MYP, natomiast w klasach 3 i 4 program IB DP. Zaś na przykład klasa BL (z maturą polską) różni się tym, że każdy musi przymusowo rozszerzać biologię a mat-fiz matematykę. W klasach BL tylko niektóre przedmioty są po angielsku i mamy sześć godzin tego języka w tygodniu.

## - Co Ci się nie podoba? / Co byś zmienił w I LO?

„Uważam, że jesteśmy za krótko w tej szkole by stwierdzić co nam się nie podoba, na razie podoba nam się wszystko, lecz jedyne, co bym zmieniła tak samo jak myślę większość uczniów tej szkoły, to zamiast tysiąca schodów zamontowałabym windę, która na pewno ułatwiłaby wszystkim przemieszczanie się po szkole.” - mówi Julia Garlicka

## Wysłuchały i redagowały

Klaudia Brzezińska

Olena Durova

Julia Garlicka

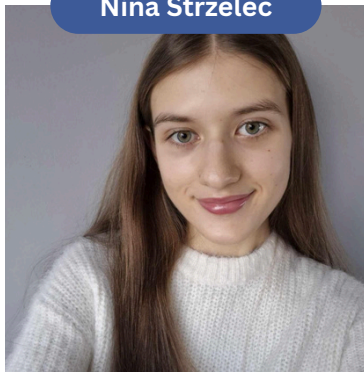
Eliza Kmiecik



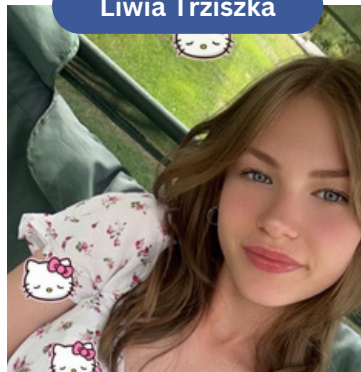
Kornelia Paulińska



Nina Strzelec



Liwia Trziszka



Wiktoria Klimczak



Oliwier Bielawski



Wojciech Drajek



Julia Merchel

# Wszystkie dzieci nasze są

Z profesorką Justyną Adamczyk - matematyczką i wychowawczynią 1A rozmawia  
Martyna Kozdrowiecka i Amelia Wójtowicz

Jest znana z cierpliwości i dobrego nastawienia do ludzi. Docenia ciężką pracę uczniów, nie lubi lenistwa i kłamstwa. Dla własnej trójki dzieci, czasem bywa bardziej wymagająca niż dla swoich wychowanków. Zazdrości młodemu pokoleniu dostępu do Internetu. Wspomina studenckie lata, kiedy dużo czasu spędzała w bibliotekach poszukując różnych informacji. Nam wystarczy zrobić klik i mamy dostęp do tego, co chcemy wiedzieć.

- Od lat spod Pani skrzydeł wylatują kolejne pokolenia absolwentów, bo jest Pani nie tylko nauczycielką matematyki, ale także wychowawczynią. Czy to tak jakby Pani na jakiś czas, oprócz swoich dzieci miała dodatkowo 28 wychowanków...

(śmiech) No może nie dosłownie, ale faktycznie coś w tym jest... Za każdym razem, gdy dostaję nową klasę pod swoją opiekę, zastanawiam się jakie osobowości tym razem mam w zespole. Czy znajdziemy ze sobą „wspólny język”? Czy na tyle poznam każdego indywidualnie, aby w sytuacji „kryzysowej” znaleźć dobre rozwiązanie? Lubię pracować z młodzieżą. Wierzę w to, że dobro wraca. Owszem, są czasami trudne relacje, ale i one kształtują charakter nie tylko Wasz, ale i mój. Całe życie pracujemy nad sobą. Wiadomo, że na matematyce, czy każdym innym przedmiocie, trzeba po prostu pracować i uczyć się. I tu nie można sobie odpuścić, jeżeli chcemy osiągnąć jakiś wyznaczony cel. Ale w relacjach międzyludzkich (nie tylko uczeń – nauczyciel) musimy się szanować i tolerować, szczególnie w tak szybko zmieniającym się świecie. No i na pewno nie może nam zabraknąć otwartości na drugiego człowieka.

- Czy dla własnych dzieci jest Pani bardziej surowa, wymagająca, czy bardziej liberalna niż dla nas?

Wydaje mi się, że jestem wymagającym rodzicem, ale cały czas lubimy wspólnie spędzać wolny czas. To chyba jest dobrze.



Profesorka Justyna Adamczyk z uczennicami, autorkami wywiadu

- Ma Pani ogromne pokłady cierpliwości, czy dla własnych dzieci także?

Faktycznie, raczej jestem osobą cierpliwą. Niestety, dla własnych dzieci tej cierpliwości jest mniej.

- Czego Pani najbardziej nie lubi u młodzieży, co Panią najbardziej denerwuje?

Bardzo cenię sobie młodych ludzi, ale nie lubię kłamstwa i lenistwa. Doceniam to jak ktoś się bardzo stara, bo wiem, że w końcu przyniesie to oczekiwane rezultaty. Dobrze byłoby, gdyby wkład pracy był wprost proporcjonalny do wyników tej pracy. No, ale życie to nie matematyka, a współczynnik proporcjonalności u każdego jest inny.

- A czy Pani dzieci czasem także bywają niezdolne, jak my?

Nie... moje dzieci nie bywają niezdolne... czasami są bardzo uparte. I tej wersji się trzymajmy.

- Wiemy, że Pani lubi młodych ludzi. Czego nam Pani zazdrości jako młodemu pokoleniu, w porównaniu z Pani szkolnymi czasami?

Oj, pewnie znalazłoby się kilka rzeczy, których można pozazdrościć. Najbardziej to chyba dostęp do Internetu, o ile korzysta się z niego w miarę rozsądnie. To, że dzisiaj można tak wiele spraw załatwić poprzez te małe urządzenie jakim jest telefon komórkowy to na pewno wygodne. Oczywiście niesie to za sobą wiele zagrożeń, ale doceniam te pozytywne strony. Pamiętam, że będąc uczennicą, biegałam do biblioteki, żeby czegoś się dowiedzieć. Jak nie do szkolnej, to do miejskiej czy gminnej. Te domowe encyklopedie, czy inne książki naukowe, okazywały się za ubogie w informacje. I najgorzej było późnymi wieczorami (niestety jestem „nocnym markiem”), bo biblioteki były już zamknięte. Oczywiście miało to swoje uroki, ale było mniej wygodne.

- Dziękujemy za rozmowę.

## Uwaga, uwaga!

Od drugiego semestru zaczynamy w naszej szkole zajęcia na

### Kółku Twórczego Myślenia.

Będzie to kółko poetycko - literackie, na którym będziemy przede wszystkim rozmawiać o Waszej twórczości.

(poezja, opowiadania, fragmenty prozy, eseje, felietony)

Będziemy zajmować się poezją, prozą, dramatem.

Otworzymy się na twórcze dyskusje, inspiracje.

Zapisy na mobiDzienniku u Aldony Ziółkowskiej – Bielewicz,

która będzie moderatorem spotkań.

“Czytamy poezję, bo należymy do gatunku ludzkiego. A gatunek ludzki przepełniony jest namiętnościami. Oczywiście, medyczne prawa, bankowość, to dziedziny niezbędne, by utrzymać nas przy życiu. Ale poezja, romans, miłość, piękno? To wartości, dla których żyjemy!”

Nancy H. Kleinbaum,  
Stowarzyszenie umarłych poetów

# SPORTEM STOIMY

## Szybkość to jej drugie imię

Z Oleną Durową z klasy 1A rozmawia Franek Włochal i Szymon Wojtanowski



**Najszybsza dziewczyna w Polsce w swojej kategorii. Zdobywczyni brązowego medalu mistrzostw Polski. Mistrzyni! A wszystko zaczęło się od wyścigów z wujkiem, kiedy miała 9 lat.**

- Zazwyczaj mówi się tylko o zwycięstwach, a nie o porażkach. Jaki był Twój najtrudniejszy moment w karierze?

Myszę, że było to dwa lata temu, gdy przeprowadziłam się z Ukrainy do Polski. Wszystko było wtedy nowe: trener, grupa, szkoła, przyjaciele. To było trudne.

- Miałaś kiedyś taki moment, że chciałaś zrezygnować?

Raczej nie. Za bardzo lubię uprawiać ten sport, żeby odejść.

- Skąd czerpiesz motywację, gdy masz gorsze dni?

Po prostu to kocham. Właśnie pomaga mi to, moja pasja, kiedy mam gorsze dni i zawsze chcę uczestniczyć w treningach niezależnie, co by się stało.

- Czy znajomi z Twojej klasy doceniają Twoje sukcesy?

Jeszcze ich nie znam tak dobrze, a oni w większości nie wiedzą. Oprócz kilku koleżanek nikt nie wie, że biegam.

- Chcemy, aby wiedzieli wszyscy, że mamy w szkole mistrzynię! Przyjmij nasze ogromne gratulacje!!



## Koszykarze mogą gwiazdorzyć!

Lena Drzewiecka



Od filmu z Michaeliem Jordanem do piętnastego miejsca na mistrzostwach Polski. Przedstawiamy: Antek Olszewski, Franek Włochal, Szymon Wojtanowski. Dla każdego inspiracją jest ktoś inny, dla Franka idolem jest Luka Dončić, dla Szymona - Mateusz Ponitka, natomiast inspiracją Antka jest Shai Gilgeous-Alexander.

- Jak zaczęła się Twoja przygoda z koszykówką?

**Antek:**

Jak miałem 12 lat obejrzałem z tatą film pt. „The last dance” i stwierdziłem, że też chciałbym spróbować.

**Szymon:**

Historia jest niezbyt oszałamiająca. Mama zabrała mnie na darmowy trening do Szczawna. Miłość od pierwszego wejrzenia!

**Franek:**

Znajomy mojego taty Trener Borzemski założył drużynę w moim roczniku i spytał mnie, czy może nie chciałbym spróbować. Przeszedłem na pierwszy trening i bardzo mi się spodobało.

- Jakie jest Wasze największe osiągnięcie, którym chcielibyście się pochwalić?

**Franek i Szymon:**

Naszym największym osiągnięciem jest 16 miejsce w Polsce w roczniku U15. Oprócz tego udało nam się zdobyć 20 miejsce w U13.



Wszyscy zgodnie odpowiedzieli, mimo doświadczenia, że odczuwają stres przed meczami, który na szczęście znika po wejściu na boisko. Chłopaki podkreślali, że sport odgrywa ważną rolę w ich życiu, kształtuje ich charakter, a także uczy wytrwałości w dążeniu do celu. Po przegranym meczu nigdy się nie załamują, bo jak powiedział Antek: „Porażka to też lekcja, nie można o tym rozmyślać tylko trzeba skupić się na następnym meczu”

Wysłuchała i zredagowała  
Lena Drzewiecka

# SPORTEM STOIMY

*Do nas strzela tylko słowami*

**Z Agatą Wołk-Łaniewską – rozmawiają Franek Włochal i Szymon Wojtanowski**

**Nauczycielka wychowania fizycznego oraz geografii z pięcioletnim stażem w I LO. W liceum trenowała m.in. biathlon i świetnie strzelała. Jej podopieczni regularnie zdobywają medale na różnych zawodach sportowych i łapią geograficznego bakcyła. Deklaruje, że nas (czyli młodzież) lubi i może dlatego łatwo jest się nam dogadać!**

**- Jaki sport pasjonował Panią w latach szkolnych?**

Zawsze byłam bardzo sprawna, kiedy chodziłam do liceum interesowały mnie różne dyscypliny sportowe, bo lubiłam się ruszać i lubiłam rywalizację. Trenowałam biathlon, więc byłam bardzo ukierunkowana na jedną dyscyplinę, ale nie ukrywam, że to koszykówka była najbliższa mojemu sercu i tak jest do dziś. Zawsze grałam, oczywiście głównie z chłopakami, ponieważ bardzo to lubię i czuję ten sport. Radziłam też sobie dobrze, grając w siatkówkę, czy piłkę ręczną.

**- Mało jest nauczycieli z taką pasją. Jak zachęciłyby Pani młodzież do wybrania zawodu nauczycielki czy nauczyciela?**

Po pierwsze to trzeba lubić dzieciaki i umieć znaleźć z nimi wspólny język. Myślę, że z każdym jestem w stanie dogadać i każdego jestem w stanie zachęcić, choćby swoją postawą.

Jeżeli macie te cechy to wydaje mi się, że to jest odpowiednie i właściwe miejsce dla Was. Jednak coraz trudniej jest Was zachęcić do czegokolwiek na lekcjach. Szukam więc różnych sposobów, aby Was motywować.

**- Dlaczego Pani wybrała tę drogę?**

Bo lubię Was! Lubię mieć dwa miesiące wakacji. Nie ukrywam, jest to dla mnie też coś ważnego, szczególnie, bo jestem młodym rodzicem, nie muszę się martwić, co zrobić z moim synem, kiedy nie jest w przedszkolu. I tak po prostu lubię być aktywna. Teraz kiedy jestem również nauczycielem geografii to nie mogę wysiedzieć na miejscu, muszę chodzić po klasie, żeby być w ciągłym ruchu.

**- Dziękujemy za rozmowę**



# Co nam w

## Nauczycielskie playlisty:

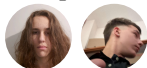
### Gramy dla relaksu

Nasze ulubione gry to; Fortnite i RDR2, Hearts of Iron 4, ale niektórzy z zapalem grają w Doom 1993, GTA 5, COD, WOT, Minecraft

Na przerwach pochłania nas i relaksuje Block Blast oraz Brawl Stars, ale niektórzy grają w szachy lub w warcaby. Kto nie gra to skroluje. Co skrolujemy? Najwięcej z nas Tik Toka, ale czasem też Instagrama. Facebook? Nie, FB zostawiliśmy już dawno dla osób 40 plus...

Przypominamy nauczycielom i innym dorosłym, że komórka nie służy nam tylko do grania. Szukamy informacji, bardzo często także do lekcji, robimy notatki, zdjęcia notatek, powtarzamy materiał, czytamy newsy (tak, tak niektórzy z nas naprawdę interesują się polityką albo bieżącymi sprawami) ale przede wszystkim komórka to nasze miejsce komunikacji! Każdy z nas na messengerze ma przynajmniej kilka grup, z którymi aktywnie się komunikuje. Większość z nas ma nawet grupę rodzinną. Oprócz tego to węższe grupy, (kilka osób lub kilkanaście do kilkuset), to osoby powiązane wspólnotą interesów lub przyjaźnią, lub tymi samymi zainteresowaniami. Jak mamy komórkę w ręce, to nie zawsze robimy coś głupiego! Uwierzcie nam!

Opinie zanotowali Tytus Szczapa i Bartek Stachowiak



Muzyka jest wszędzie - na przerwach, w słuchawkach, czy na imprezach... A czy zastanawialiście się kiedyś, czego słuchają Wasi nauczyciele? Postanowiliśmy zajrzeć do ich słuchawek i dowiedzieć się, co tak naprawdę gra w ich playlistach. Przeprowadziliśmy wywiady z kilkoma osobami na ten temat. Gotowi na muzyczne niespodzianki? Sprawdźcie jakie dźwięki towarzyszą naszym profesorkom i profesorom!



**Artur Ciempa - najczęściej słucha muzyki rockowej!**

- Czy ma Pan swoich ulubionych wykonawców?

Możliwe, że trochę mniej znany naszej młodzieży zespół Dire Straits, zespół Pink Floyd oraz francuski wykonawca muzyki elektronicznej Jean-Michel Jarre.

- Czy ma Pan ulubiony gatunek muzyczny?

Tak, jest to głównie muzyka rockowa ale nie tylko, bo również bardzo lubię muzykę elektroniczną oraz poezję śpiewaną.

- A znenawidzony gatunek?  
Zdecydowanie disco polo.

- A co sądzi Pan o muzyce, którą słucha dzisiejsza młodzież?

Uważam, że przy tworzeniu tej muzyki jest używane zbyt dużo komputerów i głosy często są przetwarzane. Jest w niej za mało oryginalności i prawdziwości. Jednak również zdarza mi się słuchać takich twórców jak, na przykład Billie Eilish.



**Marcinowi Olkowskiemu - zdecydowanie najbliższy sercu jest rock!**

- Czy ma Pan trzech ulubionych artystów?

Najbliższym mi zespołem jest na pewno Queen, drugim zespołem jest The Beatles a jeśli chodzi o trzeci wybór, powiedziałbym, że jest to polski niepowtarzalny zespół Mitch&Mitch. Dodałbym jeszcze czwarty zespół Vulfpeck

- Jaki jest Pana ulubiony gatunek muzyczny?

Lubię bardzo dużo różnych gatunków, ale mimo wszystko najbliższy jest mi rock.

- A znenawidzony gatunek?

Nie trawię disco polo. Staram się unikać sytuacji, kiedy muszę tego słuchać.

- A co sądzi Pan o muzyce, którą słucha dzisiejsza młodzież?

Raczej nie słucham takiej muzyki. Niekoniecznie takie brzmienia do mnie trafiają, ale nie mam nic przeciwko temu.



# duszy gra?

## co gra w ich duszach?



**Aldona Ziółkowska-Bielewicz, która w wolnym czasie lubi tańczyć do latynoskiej muzyki!**

**- Czy ma Pani swoich ulubionych wykonawców, a jak tak to czy mogłaby Pani wymienić trzech?**

Trzech? To niemożliwe! The Cure, Taco Hemingway oraz Katarzyna Nosowska w mojej trójce. Ale uwielbiam też Lecha Janerkę, Jamiroqua czy Kaśkę Sochacką i kocham ZAZ, Shade. Z licealnych lat pozostała fascynacja Nirvaną. Moje zachwyty zmieniają się myślę, co pięć lat.

**- Jaki jest Pani ulubiony gatunek muzyczny?**

Bardzo lubię muzykę latynoską, ponieważ uwielbiam tańczyć i często słucham jej razem z mężem. Słucham rocka, popu, rapu, poezji śpiewanej przede wszystkim dzięki PPA (Przegląd Piosenki Aktorskiej) we Wrocławiu, na którym jestem od lat, co roku.

**- A znieawidzony?**

Zdecydowanie disco polo. Jestem przeciwniczką tego gatunku.

**- I co sądzi Pani o muzyce, której słucha dzisiejsza młodzież?**

Jest świetna i piękna. To wspaniałe, że dziś młodzież ma bezproblemowy dostęp do różnorodnej muzyki. Szanuję każdy gatunek poza disco polo.

**Można śmiało powiedzieć, że nauczyciele mogą nas nieźle zaskoczyć! Rozmowy pokazują nam różnicowanie gustów muzycznych między nauczycielami, ale również między nimi a uczniami. Każdy znajduje coś innego, co pozwala nam się zrelaksować. A wy? Jak wyglądałaby Wasza idealna playlista na szkolne dni? Może wybory naszych nauczycieli Was zainspirują!**

Wysłuchali zredagowali: Iga Frąckowiak, Lena Kazimirska i Amelia Wójtowicz



**Anna Walendzik ma bardzo różnorodny gust muzyczny!**

**- Czy ma Pani trzech ulubionych artystów?**

Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ słucham bardzo różnorodnych artystów. Bardzo lubię męskie głosy jak na przykład, Georga Michaela, ale w wersji symfonicznej. Nie mogę wymienić ulubionego artysty.

**- Jaki jest Pani ulubiony gatunek muzyczny?**

Zależy od tego, co aktualnie w duszy mi gra. Odpowiedź jest podobna do poprzedniej.

**- A czy ma Pani znieawidzony gatunek?**

O żadnym gatunku nie mogę powiedzieć, że go nienawidzę, ponieważ zawsze zdarzają się jakieś wyjątki, kiedy coś mnie poruszy. Raczej nie słucham hip hopu ani rapu.

**- Co Pani sądzi o muzyce, której słucha dzisiejsza młodzież?**

Wychodzę z założenia, że muzyka zawsze łagodzi obyczaje i gdy słucha się ogólnie muzyki jest dobrze, no chyba, że jest to muzyka z tekstami, których nie akceptuję i nie lubię. Myślę, że Waszemu pokoleniu jest trudniej rozmawiać o wspólnych obszarach muzycznych, ponieważ macie dostęp do tak wielu źródeł i jest to dużo trudniejsze by podążać za jednym artystą i mieć wspólnie lubianych twórców.

## Króluje rap

**Na podstawie ankiet, jak i rozmów z uczniami, możemy stwierdzić, że najpopularniejszym gatunkiem w naszej szkole jest rap i hip hop.**

Ulubieni artyści naszych uczniów jednak czasem odbiegają od tego gatunku. Otóż w topowej trójce wymieniacie: Lady Gaga, Rammstein i Billie Eilish, ale także raperów Taco Hemingway, PRO8L3M czy Quebonafide, Sobel a także Lil Tecca, Don Toliver i Kanye West.

Powtarzający się ulubieni artyści to:

Kanye West  
A\$AP Rocky  
Lana Del Rey  
Lil Peep  
Chase Atlantic  
The Weeknd  
Thirty Seconds to Mars  
Percival Schuttenbach  
Arctic Monkeys  
The Neighbourhood  
Michael Jackson  
Taylor Swift  
Chappell Roan  
Conan Gray  
The Smiths  
ABBA  
Mitski  
TV girl  
Metallica  
Bruno Mars  
Dawid Podsiadło  
Marina and the diamonds  
Joost Klein  
Sabaton  
Måneskin  
Rihanna  
Lancey Foux  
Chief Keef

W zestawieniu najulubieńszych pojawiły się też kapele naszych rodziców jak: Myslowitz, Kult, Maanam, U2, Queen, Phil Collins czy Amy Winehouse. Ale to cieszy, że budujemy gusta muzyczne na klasyce.

Okazało się, że słuchamy bardzo wielu gatunków muzyki takich jak: folk, rap, hip hop, pop, rock, polski rock, muzyka etniczna, a także muzyka klasyczna i poezja śpiewana.

Karolina Podlasek



# Co się liczy? „Nie oceny, a to co masz w głowie i w sercu!”

Z profesorem Wojciechem Chudzińskim rozmawia Wojtek Drążek i Oliwier Bielawski



Oceny nie są najważniejsze, najważniejsze jest to, co ma się w głowie i w sercu - podkreśla profesor z 34 letnim stażem w naszej szkole. Do Wałbrzycha przywiodła go miłość. Opowiada nam z entuzjazmem o współpracy między uczniami w jego szkolnych czasach. Zazdrościmy takiej solidarności! Jeśli nie pochłonęłoby go nauczanie, to byłby astronomem lub przewodnikiem zagranicznych wycieczek, bo kocha gwiazdy i podróże. Może trudno Wam będzie uwierzyć, ale kiedyś nie znosił odpowiedzi ustnych, a teraz potrafi opowiadać tak niezwykle zajmująco!

## - Czy podoba się Panu praca w szkole?

Bardzo mi się podoba, pracuję już tutaj 34 rok, a w zawodzie 35. Jest to moje pierwsze i na razie jedyne miejsce pracy w Wałbrzychu. Do tego należy doliczyć rok pracy w istniejącym wówczas liceum wojskowym we Wrocławiu, kiedy byłem na 5 roku studiów. Jestem zadowolony. Uważam, że jest to świetna szkoła. Na razie jest wszystko OK, nawet więcej, jest super!

## - Dlaczego akurat ta szkoła?

To, że pracuję w tej szkole, to jest trochę przypadek. Kiedy kończyłem germanistykę i niderlandystykę, pojawiło się ogłoszenie na moim wydziale, że I LO w Wałbrzychu potrzebuje germanistów, romanistów, a nawet anglistów. Zainteresowałem się tym faktem. Poza tym - najważniejsza osoba w moim życiu, czyli Pani mojego serca, moja druga - znacznie lepsza - połówka, z którą studiowałem, jest rodowitą wałbrzyską. A zatem, głównie z potrzeby serca, zjawiłem się tutaj w Wałbrzychu.

## - W jakim zawodzie pracowałaby Pan, gdyby nie był Pan nauczycielem?

Tych pomysłów na życie miałem mnóstwo. Kiedy w szkole podstawowej kazano nam prowadzić zeszyty zawodoznawcze, okazało się, że większość moich kolegów i koleżek w mojej wiejskiej szkole zamierza pójść do szkoły zawodowej. Ja byłem jedyną osobą w klasie, która wybrała „karierę” w ogólniaku. To jaki zawód mogłem prezentować w owym zeszycie zawodoznawczym? Uznałem, że poświęcę ten zeszyt na prezentację mojej ówczesnej wielkiej pasji, czyli astronomii. Chciałem też być podróżnikiem. Uwielbiałem czytać książki podróżnicze (na przykład Pana Arkadego Fiedlera) i być może to właśnie ta pasja spowodowała, że zainteresowałem się językami obcymi. Znam - w różnym oczywiście stopniu - cztery języki obce.

Uważałem, że języków obcych trzeba się uczyć, bo inaczej z mojej pasji podróżowania nic nie będzie. Przez jakiś czas marzyłem o zawodzie przewodnika wycieczek zagranicznych. Uważałem, że to bardzo ciekawy zawód. Gdy kończyłem liceum i gdyby wówczas ktoś powiedział mi, że będę nauczycielem, uznałbym to za absolutną „mission impossible”! Dlaczego? Miałem zawsze bowiem potworny stres przed odpowiedziami ustnymi. Wolałem pisać, a jak miałem odpowiadać, czułem, że ręce mi się pocą i że adrenalina buzuje w moich żyłach. Wystąpić jako belfer na forum przed grupą ludzi? O nie, nigdy w życiu. Jak widać - życie płata różne figle. Wiem, że tutaj w mojej ukochanej szkole są moi koledzy i koleżanki, którzy niemal od dziecka marzyli o zawodzie nauczyciela, ale to nie mój przypadek.

## - Czy Pan profesor był dobrym uczniem?

Powiem tak, ktoś z nas nie był co najmniej dobrym uczniem w podstawówce? Nigdy się nie uczyłem natomiast dla tzw. „średniej ocen”, bo uważałem, że to nie jest najważniejsze w życiu. Dla mnie najważniejsze jest to, jakim się jest człowiekiem, co się ma w głowie, w sercu, a nie jakaś średnia ocen. Pamiętam taką klasówkę z fizyki, dla niektórych z mojej klasy było to ich „skończyć albo nie podstawówkę”. Nagle czuję, że mi coś ścieka po plecach. Odwróciłem się, a tam mój kolega, siedzący za mną, wbija mi końcówkę cyrkla w plecy, chcąc mi w ten „delikatny” sposób powiedzieć: „Kolego Wojtusi, pomóż mi proszę, bo ja inaczej tej fizyki nie zdam”. Chciałem mu „ręcznie wytłumaczyć”, że nie jest to odpowiedni sposób zwrócenia na siebie uwagi, ale zobaczyłem mojego kochanego fizyka, dyrektora szkoły, więc już do rękoczynów nie doszło. W ten właśnie „delikatny sposób” moi koledzy zwracali mi uwagę, że należy im pomóc. Natomiast w ogólniaku nie było mowy o jakiejś walce szczurów. Moja klasa, 1B, profil matematyczno - fizyczny, była



Wojciech Chudziński

klasą, w której od początku doszło do podziału obowiązków. Były wśród nas osoby, które były świetne z matmy i fizyki, inni byli bardzo dobrzy z chemii i biologii, a mnie przypadła rola „specja” od języków obcych, czyli języka rosyjskiego i niemieckiego. Taki „specjalista” musiał mieć zawsze przygotowane zadanko domowe, bo - wiadomo - od specjalisty trzeba było to zadanko „ściągnąć”. Osoba taka musiała pomagać podczas klasówek. Prawdę mówiąc, w mojej w klasie, oprócz mnie, języków obcych uczyli się jeszcze może dwie lub trzy osoby. Reszta liczyła na to, że Wojtuś pomoże. I Wojtuś pomagał w różny sposób. Byłem dobrym uczniem, miałem średnią powyżej 4.0, ale to nie było dla mnie najważniejsze. Ważne było to, abym nie miał problemów z nauką. Nikt nigdy nie musiał mnie zmuszać do nauki - ani moja świętej pamięci Mama, ani mój, również niestety także nieżyjący Tata. Ważne było dla mnie to, aby uczyć się, bez problemów być promowanym z klasy do klasy, a potem dostać się na wymarzone studia.

- Dziękujemy za rozmowę

## Czy nasi nauczyciele znają nas i rozumieją?

Zdarza się, że zasłyszane na korytarzu rozmowy dla naszych nauczycieli mogą brzmieć jak rozmowa w innym, nieznanym języku. Łatwiej mają profesorowie i profesorki, którzy znają angielski. Dlaczego? Używamy bardzo dużo skrótów, bardzo wielu angielskich słów i mnóstwa z żargonu młodzieżowego. A młodzieżowy slang ma taką cechę, że zmienia się z każdym pokoleniem, a ostatnio nawet częściej, zatem- szujemy!

## Czy zna Pani profesor jakieś młodzieżowe słowa bądź zwroty?



### - Profesorka Justyna Adamczyk.

Słyszałam coś takiego jak „slay”. Nie wiem dokładnie, co oznacza, ale wiem, że jest to coś pozytywnego.



### - Profesorka Karolina Wolsztyniak.

Słyszałam „sigma”, ale nie wiem, co oznacza.



- Profesorka Aldona Ziółkowska-Bielewicz  
Słowo „melanz”. Na facebooku zobaczyłam przy życzeniach od kolegi dla mojego syna, więc sprawdziłam, co oznacza i dowiedziałam się, że młodzież mówi tak na imprezy.



### - Profesorka Beata Szlezinger Hayatli.

Słyszałam słowo „spoks”. Wydaje mi się, że „sigma” to osoba, która wszystko wie, jest takim przywódcą, jest najlepszą osobą.

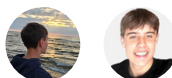
Zdradzamy jeszcze kilka słów z naszego młodzieżowego slangu...

„Fr” - to skrót od angielskiego wyrażenia „naprawdę”, „serio”. Używane zazwyczaj do potwierdzenia.

„Cringe” - coś zenującego, niewiarygodnego do oglądania. Używane, gdy coś nas zażenuje.

„Yapping” - nadmierne mówienie na tematy mało istotne. Oznacz niekończące się rozmowy danej osoby.

„Rizz” - urok, podryw, często związane z umiejętnością uwodzenia. „Rizzler” osoba przyciągająca uwagę.



# Polubmy to, że jesteśmy różni

W naszej szkole jest bardzo wiele osób ze spektrum autyzmu lub (czasem także) z zespołem Aspergera. Nazwy są straszne, ale nie sugerujcie się nimi! To świetni ludzie, tacy jak reszta. Ich cechy szczególne? Czasem nie patrzą w oczy, zazwyczaj są mądrzejsi od innych, niektórzy nie rozumieją metafor czy ironii, niektórzy mają kłopoty z komunikacją z innymi ludźmi i nawiązywaniem relacji. Wspierajmy się, bo przecież każdy niezależnie od diagnozy ma jakieś deficyty. Paweł Olszewski zgodził się mówić otwarcie o swoim spektrum autyzmu i zespole Aspergera.

## Z Pawłem Olszewskim rozmawia Patryk Wilczyński



**- Z jakimi trudnościami musisz sobie radzić jako osoba ze spektrum autyzmu?**

Pytanie to jest dość interesujące i trudno mi jest udzielić na nie jednoznacznej odpowiedzi, gdyż nie mam punktu odniesienia tzn. nie wiem jak radziłbym sobie bez zaburzeń.

**- Czemu mówisz o zaburzeniach, inni o deficytach osób ze spektrum autyzmu, ja uważam, że jesteś świetnym kumplem, mądrym chłopakiem i to najważniejsze! To chyba fajnie, że nie jesteśmy tacy sami. To ciekawe!**

Mogę powiedzieć, że mam trudności w życiu romantycznym oraz w nawiązywaniu bliższych relacji interpersonalnych. Zajmuje mi to więcej czasu niż przeciętnemu człowiekowi. Jednak warto zaznaczyć, że moje zaburzenie to pewne spektrum, co oznacza, że jest cały wachlarz możliwości. Moje trudności nie oznaczają, że inni też je muszą mieć. Według badań naukowych osoby z zespołem Aspergera znacznie rzadziej znajdują drugą połowę w swoim życiu i jest to ogólna tendencja, gdyż jednym z głównych objawów zaburzeń ze spektrum autyzmu jest gorsze funkcjonowanie w grupie i trudniejsze nawiązywanie relacji międzyludzkich. Mogę powiedzieć, że w przebiegu zespołu Aspergera często występują również zaburzenia lękowe oraz ADHD.

**- Wiem, że osoby z zespołem Aspergera, (nazwa jest straszna i jej nie lubimy) w większości są bardziej inteligentne od innych i częściej mają jakąś cudowną pasję...**

Tak, ponoć osoby ze spektrum, albo większość z nas, jest elokwentna i nastawiona na wybrane tematy,

w których stajemy się naprawdę specjalistami. Zdarza się, że nie możemy się skupić na jednej rzeczy i zgłębić jej w zadowalającym dla siebie stopniu. Warto również zauważyć, że pasje te są bardzo różne. Od zaciekawienia rozkładem jazdy autobusów na pobliskim przystanku - do zainteresowania psychologią, medycyną czy fizyką kwantową.

**- A co Ciebie tak bardzo interesuje i pochłania?**

Psychologia i psychiatria teraz mnie pochłania! Choć nie zawsze tak było, kiedyś miałem znacznie bardziej nietypowe zainteresowania, bo interesowałem się chociażby wszystkim, co związane z autobusami ich numerami, rozkładami oraz historią.

**- Jakie są różnice między funkcjonowaniem osób ze spektrum autyzmu, a neurotypowymi osobami?**

Różnicę mogą być bardzo różnorodne. Jedni z nas potrafią pełnić wysokie funkcje w społeczeństwie i różne role społeczne jak Sławomir Mentzen czy Albert Einstein, Lionel Messi, Wolfgang Amadeus Mozart i Andy Warhol (oni m.in. mieli lub mają zespół Aspergera) Inni zaś mają problemy z komunikacją. Jednak do głównych różnic należy zubożała mimika, problemy z odczytywaniem emocji u innych osób, niska koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz wcześniej wspomniane problemy z nawiązaniem relacji międzyludzkich i obsesyjne wręcz zainteresowania.

Zdarza się, że niektórzy z nas nie rozumieją metafor, ironii, lepiej mówić do nas wprost.

**Świetnie Cię rozumiem, też wolę komunikaty szczerze i wprost.**

Dziękuję za rozmowę.



Paweł Olszewski

**Redakcja poleca genialny, polski, krótki serial o dziewczynie ze spektrum autyzmu, która kręci filmy, zakochuje się i właśnie zrobiła maturę. Akcja dzieje się nad morzem i jest porywająca.**

**„Absolutni debiutanci”**

# Z cukrzycą za bary!



## Z Patrykiem Wilczyńskim z 1A, sportowcem i cukrzykiem rozmawia Paweł Olszewski

**- Jak udaje Ci się pogodzić ujarzmienie Twojej cukrzycy ze sportem i z nauką?**

Bardzo dobrze to nazwałeś, ja cukrzycę ujarzmiam, a tak na poważnie, to mam ją pod stałą kontrolą, nauczyłem się z nią żyć i ją kontrolować. Mam bardzo poukładany grafik mojego dnia, ale w głównej mierze przez doświadczenie z posiadaną chorobą, którą mam od 1 roku życia, przez co wiem, jak reagować w różnych sytuacjach spowodowanych przez tę chorobę.

**- Jakie masz osiągnięcia sportowe?**

Jestem dumny ze swoich sukcesów sportowych, są imponujące nie tylko jak na cukrzyka. Posłuchajcie;

1. Mistrzostwa Dolnego Śląska w Jeleniej Górze na 300m, w których zająłem 1 miejsce w kategorii U16 z czasem 38.30 sek.
2. Mistrzostwa Dolnego Śląska we Wrocławiu na hali na 300m, w których zająłem 1 miejsce w kategorii U16 z czasem 39.56 sek.
3. Mistrzostwa Dolnego Śląska w Świdnicy na 1000m, w których zająłem 1 miejsce w kategorii U14 z czasem 3 min 6 sek.

Dzięki tym mistrzostwom dostałem się na mistrzostwa Polski w Łodzi na 1000m, w których zająłem 12 miejsce w kategorii U14.

**- Jakie różnice pojawiają się między funkcjonowaniem rówieśników a Twoim, z czym masz trudności?**

Różnice pojawiające się między funkcjonowaniem moim, a rówieśników to; ja wciąż muszę monitorować poziom cukru we krwi i reagować na niski lub wysoki poziom jego stężenia w moim organizmie. Praktycznie jest to nie do zauważenia, ponieważ osoba, która ma cukrzycę od dłuższego czasu wie jak się zachować i nie utrudniać nikomu na przykład, prowadzenia lekcji.

**- Jak mogą pomóc Ci znajomi z klasy, przyjaciele aby Twoje zdrowie było pod kontrolą, na co jako Twoi kumple, koleżanki powinniśmy zwracać uwagę w życiu codziennym, w szkole, na WF?**

Moi znajomi z klasy i przyjaciele nie muszą mi pomagać prawie w żadnym stopniu.

Sam umiem dbać, by moja choroba była pod kontrolą. Jednakże powinni zwracać uwagę na zachowania takie jak „bycie nieobecny” lub inne zachowania, po których można wywnioskować, że coś jest nie w porządku. Uważajmy na siebie nawzajem i dalszych sukcesów!



Patryk Wilczyński

# NASZE TALENTY

*Dziś przedstawiamy...*

## Zuzię Pawlus 1A

Niewiele jest sportów, których nie uprawiała. Trenowała narciarstwo alpejskie, tenisa, pływanie, taekwondo, jazdę konną i windsurfing.

Najbardziej lubi sporty wodne. Jednak sukces sportowy najbliższy jej sercu to czwarte miejsce w Mistrzostwach Polski w ski crossie Przez kilka lat tańczyła taniec współczesny.

W szkole jest zaangażowana w działanie naszej szkolnej telewizji i oczywiście w tworzenie gazetki. Kobieta wielu talentów!



## Wiktorię Popielską 3fBL

Wiktoria maluje i rysuje. Pasję odkryła w sobie dopiero w szkole średniej, jest samoukiem, chociaż od bieżącego semestru rozwija swoje rysowanie na kółku pod okiem Sylwii Sobieraj-Borowiec. Wiktoria ma także liczne talenty manualne, aktualnie dzierga maskotki i tworzy słodkie mini prezenty z włóczki i puchu. Jej prace będziemy mogli podziwiać i kupić na kermaszu świątecznym.

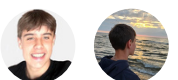


Martynę Bąk z 1A



E.K

Wysłuchali Adam Bielówka i Wojtek Marciniak



# NASZE TALENTY

## Poeci? ...Mijasz ich na korytarzu I LO!

### Z Anielą Wilk z klasy 1A o jej „poezji do szuflady” rozmawia Klara Rejman

Czy wiecie, że natchnienie może przyjść w autobusie? Czy wiecie, że pisanie poezji ma działanie terapeutyczne? Anielą twierdzi, że sztuka jest świetnym sposobem na wyrażanie emocji... Chyba nie ona jedna jest tego zdania, przypomnijcie sobie, kto z wielkich artystów też tak uważał...

- Czy pamiętasz, kiedy napisałaś swój pierwszy wiersz i czy chciałabyś się podzielić z nami jakimiś szczegółami z tym związanymi?

Swój pierwszy wiersz napisałam jakoś rok temu jadąc autem z rodzicami i był to dosłownie taki impuls, że musiałam otworzyć notatnik w telefonie i coś zapisać.

- Dlaczego zaczęłaś pisać?

Myślę, że było to dla mnie jakąś formą terapii, kiedy nie miałam z kim porozmawiać na takie raczej głębsze tematy, więc powiedzmy, że zaczęłam rozmawiać sama ze sobą i zaczęłam to zapisywać.

- Co skłoniło Cię do pokazania publicznie swoich wierszy, które wiem, że bardzo długo chowałaś do szuflady?

Będąc w podstawówce nie miałam możliwości rozwijania się na tej płaszczyźnie. Gdy poszłam do szkoły średniej, tutaj do liceum, to myślę, że to było przeznaczenie, kiedy dostałam wiadomość od Pana Profesora Ciempy, w której właśnie było zaproszenie na takie czytanie wierszy do szuflady i pomyślałam, że się zgłoszę. Myślałam, że to jest po prostu moja szansa, żeby pokazać siebie.

- Co jest dla Ciebie inspiracją?

Sądzę, że taką największą inspiracją jest życie, przemyślenia życiowe i wartości.

- Twoje wiersze dotyczą bardzo poważnej tematyki, bardzo głębokiej. Co tak naprawdę chcesz przekazać ludziom poprzez swoją poezję? Co chciałabyś, żeby usłyszeli?

Przede wszystkim chciałabym, żeby zastanowili się nad swoim życiem. Jak wygląda i czy chcą, żeby było takie jak do tej pory. Myślę, że też jest to forma utożsamiania się z tymi wierszami, bo mam wrażenie, że dużo młodych osób w podobnym wieku nie ma z kim porozmawiać na poważniejsze tematy. Mam nadzieję, że czytając moją upublicznią już poezję będą mogli stwierdzić, że zawsze można porozmawiać z samym sobą za pomocą poezji, można namalować obraz lub napisać opowiadanie. Sztuka jest wspaniałym sposobem wyrażania własnych emocji.

To naprawdę niezwykle, piękne, bardzo głębokie.

- No właśnie, a chciałabym Cię zapytać o Twoje wrażenia przed odczytaniem Twoich wierszy w Bibliotece pod Atlantami właśnie w ramach tej wspaniałej, nowej, wręcz nowatorskiej akcji Wiersze do Szuflady. Jak się czujesz?

Tak jak wspominałam, po prostu czuję, że to jest mój moment, moja szansa, żeby pokazać komuś, że dzieci w tych czasach nie tylko siedzą przed komputerem i nic nie robią, tylko jeszcze są wrażliwe na piękno.

- Czy marzysz skrycie o wydaniu tomiku ze swoimi wierszami?

Myślę, że marzeniem każdego poety jest wydanie swoich prac. Uważam, że jest to też wielka odpowiedzialność i dla ludzi z mocną psychiką, którzy wiedzą jak działa ten świat. Są osoby, którym się coś podoba i są również ci, którzy będą bardzo krytyczni. Także na razie, w tym momencie mojego życia nie marzę o wydawaniu swoich wierszy.

- Dziękujemy za rozmowę.



Klara Rejman

### Oto próbki twórczości Anieli:

*“Cisza, niby piękna  
Lecz pomiędzy nami nie leży w mojej  
woli  
Jedno z nas musi ją przełamać  
Ty to będę ja  
Czy to będziesz ty  
Tego akurat nie wie nikt  
Twe oczy takie piękne  
Lecz dystans przez ciszę  
Nie pozwala mi w nie patrzeć  
Twój uśmiech kojący  
A ja taka ostra  
Cisza zmienia  
Cisza pozwala na refleksje  
Czy było warto?  
Czy serce miało rację  
Cisza najlepszym nauczycielem jest  
Lecz zbyt często daje lekcje”*



Poetka Anielą Wilk

*“Rzeczy do zrobienia tyle, że nie umiem  
zliczyć na palcach, biegamina w te i  
wewte  
Czasu brak, nawet dla Ciebie,  
Chodź, byliśmy tak blisko, niemalże cały  
czas razem, teraz nas dzielą kilometry,  
mile  
dla ciebie byłam tylko opcją, nie  
wyborem. A ja cię tylko kochałam, może  
aż.  
Chodź na co dzień cię nie widzę, to może  
na chwilę gdzieś przeleci mi przed  
oczami obraz Twój,  
z przyzwyczajenia myślę o tobie jakbyś  
był tu  
może kiedyś to się wszystko odmieni i  
ktoś zmieni kilometry na metry, a może  
nawet na centymetry. Gdy jesteś, znaczy  
byłeś obok czułam się jak w domu”*

# Polecajki

Mikołaj Mazurczak

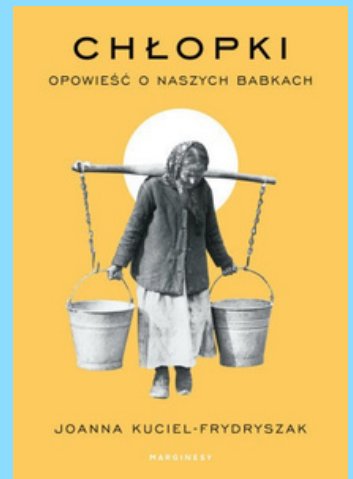


## Co w bibliotece piszczy?

W szkolnej bibliotece nie znajdziecie tylko samych lektur. Zbiory mają do zaoferowania wiele obecnie popularnych i cenionych utworów. Jakże to są książki? Których autorów uczniowie wypożyczają najczęściej? Jakże ciekawe pozycje zostały ostatnio dodane? Poczytajcie literacką wersję „Gry o tron”, zachęcam aby sięgnąć po mroczny kryminał Katarzyny Bondy, a może zanurzycie się w niesamowitym świecie Toshikazu Kawaguchii przeczytacie np. „Zanim wystygnie kawa”.

Część uczniów uważa bibliotekę szkolną za miejsce z nudnymi i trudnymi lekturami. Oczywiście jest to mit! Książkowi fani wypożyczają pozycje różnych gatunków. „Uczniowie chętnie wypożyczają dzieła takich autorów jak: George’a Orwella, Marka Krajewskiego, Olgi Tokarczuk, Fiodora Dostojewskiego” – podkreśla profesorka Anna Kośna, szkolna bibliotekarka. W bibliotece jak i w czytelnicy panuje wspaniała i przytulna atmosfera. Każda osoba znajdzie w niej ulubioną książkę lub autora. Ostatnio do biblioteki wpłynęły popularne dzieła znanych na całym świecie autorów. Jest to równocześnie krok do zachęcenia uczniów do odwiedzania jej zbiorów. Biblioteka poleca wielkie literackie dzieła jak i literaturę współczesną:

- Seria **Zwiadowcy** lub **Drużyna** – John Flanagan
- Seria **Olimpijcy Herosi** – Rick Riordan
- **Gra o tron** – George R. R. Martin
- **Zanim wystygnie kawa** i pozostałe części - Toshikazu Kawaguchi
- S. Gortych – (Seria kryminałów, które mają miejsce w Karkonoszach)
- K. Bonda
- M. Krajewski
- Jo Nesbø
- **Ukochane równanie profesora** - Yōko Ogawa
- **Głodne** – Klaudia Stabach
- **GinekoLOGICZNE** – Aga Szuścik
- **Lekarze od zabijania. Medyczna gwardia Hitlera** – Joanna Lamparska
- **Zielona miła** – Stephen King
- **Życie na naszej planecie** - D. Attenborough
- **Trzy żywioły** - S. Kossak
- **Chłopki lub Służące** - Joanna Kuciel-Frydryszak
- **Wszystko czego szukasz znajdziesz w bibliotece** - Michiko Aoyama



Zapraszamy do odwiedzenia naszej Biblioteki!

## Filmy

### Spirited Away

Jest to film Studia Ghibli z bardzo głębokim przekazem. Jeśli chcemy zrozumieć fabułę jak i puente filmu musimy się mocno skupić. Uważam również, że warto go ze względu na świetną oprawę graficzną.

### Cudowny Chłopak

To bardzo wzruszający film, który każdy z nastolatków powinien obejrzeć. Porusza trudne tematy m.in. odrzucenia i bycia innym. Zmienił on moje postrzeganie świata.

### Diabeł ubiera się u Prady

Ten film towarzyszy mi od kiedy byłem mały, ponieważ jest to ulubiony film mojej mamy. Odkąd pamiętam to zawsze jak miałem gorszy okres to wspólnie z mamą siadaliśmy i robiliśmy rewatch. Anna Hathway i Meryl Streep wymiatają.

### Blade: Wieczny łowca

Warto obejrzeć ten film. Robią wrażenie szybkie sceny akcji, jak i wspaniałą muzykę. Wesley Snipes świetnie wcielił się w rolę Blade’a, wydaje się jakby byli jedną osobą. Również bardzo lubię ten film przez mroczny klimat.

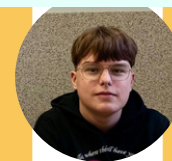
### Dorota Guzek



### Amelia Wójtowicz



### Maciek Czarnecki



### Martyna Bąk



## Książki

### Harry Potter i kamień filozoficzny – J.K. Rowling

Uważam, że książka jest lepsza od filmu. Jest to dla mnie jedna z najlepszych książek fantastyki. Książka ma wspaniałe, dokładne opisy i trzyma czytelnika w napięciu.

### Przewodnik po zbrodni według grzecznej dziewczynki – Holly Jackson

Jest to rewelacyjny kryminał trzymający w napięciu czytelnika od początku do końca. Autorka świetnie poprowadziła różne wątki, jak i napisała bardzo dobry plot twist. Fenomenalnie wykreowała postacie.

### Arystoteles i Dante odkrywają sekrety wszechświata – Benjamin Alire Sáenz

Serdecznie polecam tę książkę, ponieważ porusza ona ważne tematy i bardzo mocno wzrusza czytelnika. Książka jest napisana wspaniałym językiem.

### Katarzyna Aragońska. Prawowita królowa – Alison Weir

Jest to książka o jednej z najważniejszych królowych w historii Anglii. Sama książka nie jest biografią Katarzyny, a bardziej rekonstrukcją jej życia od momentu przybycia do Anglii do jej śmierci. Jeśli ktoś chce dowiedzieć się więcej o pierwszej żonie Henryka VIII to powinien przeczytać tę książkę.



# Ubraniowa ekspresja kreatywności

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak ubrania mogą opowiadać historie? W naszej szkole każdy dzień to nie tylko lekcje – to także prawdziwa modowa opowieść, którą tworzą nasi uczniowie i nauczyciele. Na korytarzach spotykają się style, kolory i wzory, które nie tylko przyciągają wzrok, ale także odzwierciedlają pasje, marzenia i osobowości. Ubrania stają się dla nas sposobem na wyrażenie siebie, a każdy detal to element ich twórczej ekspresji.

## Profesorka Beata Szlezzynger-Hayatli



Bardzo lubię tuniki z legginsami zimą oraz zwiewne sukienki latem. Moim zdaniem liczą się dodatki: szaliczki, broszki, kolczyki. Fajne jest to, że dodatki mogą zmienić pozornie taki sam strój, na taki, który jest zupełnie inny. Bardzo lubię wzory w ptaki i kwiaty. Kolorystyka to kiedyś głównie czarny i granat, dziś bardzo lubię kolory ziemi: brązy, zielenie, głęboki niebieski. Zdecydowanie unikam żółci i pomarańczy, ale w dodatkach mogą wystąpić. Jak kupuję rzeczy to zachwyam się falbankami i fikuśnymi rękawami, wykończeniami. Punkt to tekstura i marszczenia. Zaczęłam się ubierać kolorowo ze względu na następną szansę od życia, którą dostałam. Ubierając się na kolorowo chcę podkreślić kolory życia.

## Profesorka Aldona Ziółkowska-Bielewicz

Lubię kolorowe ubrania. Nie lubię czarnego i białego oraz szarego koloru. Biały i czarny to dla mnie takie "bezkolory". Lubię czasem się ubrać elegancko, a czasem casualowo. Lubię grube obcasy raczej nie szpilki. Na wakacjach i w weekend ubieram się sportowo i na luzie. Ale zawsze kolorowo. Uwielbiam sukienki o każdej porze roku, eleganckie i sportowe.



## Uczennica Dorota Guzek

Mój styl jest raczej mieszany, bo mogę nosić rzeczy, które przypominają hipisa, czy jakiegoś szamana, mogę nosić bardziej formalne i takie classy rzeczy (nie wiem jak to inaczej nazwać) a mogę nosić szerokie spodnie i bluzy. Ale to zazwyczaj jak nie mam innego pomysłu. Na pewno w każdej mojej stylizacji zawsze muszą znaleźć się jakieś akcesoria i dodatki, bo inaczej czuję się bardzo pusto, ubieram dużo biżuterii i sądzę, że mój styl nie jest jakoś bardzo wyróżniający się, ale też nie jest bardzo zwykły.



## Uczennica Kornelia Paulińska

Mój styl czerpie inspiracje z alternatywnej estetyki, łącząc wyraziste detale, takie jak masywne buty i siatkowe akcenty, z odrobiną tajemniczości i indywidualizmu. To dla mnie forma ekspresji i tworzenia unikalnego wizerunku.



## Uczennica Gabriela Ślazińska

Czuję się najlepiej w tym, co sprawia, że czuję się sobą. W moim przypadku są to kolorowe ciuchy, inne, wyróżniające się oraz makijaż pasujący kolorystycznie. Mimo różnic w ubiorze mojego pokolenia nie uważam, że jakkolwiek styl jest "brzydki" lub "nudny". Nie chcę, żeby ktoś oceniał mój, więc gdy ktoś czuje się komfortowo w swoim, kompletnie innym stylu, uważam, że powinniśmy się nawzajem szanować i cenić za różność.



## Uczeń Alan Puk

To jest trudne pytanie, bo staram się łączyć style w zależności od outfitu. Przeważnie jest to trochę vintage trochę streetwearu i staram się nie kierować aktualną modą, a próbować jak najbardziej kreatywnych połączeń. Uogólniając, to ubieram to, co znajdę w lumpeksach albo na vinted.



## Uczeń Paweł Bożkow

Najbardziej komfortowo czuję się w ciepłych ubraniach - z tego powodu noszę koszulki flanelowe oraz longsleevy. Również bardzo ważny jest dla mnie dobór koszulek z albumami muzycznymi - noszę tylko takie, które uważam za godne polecenia i oczywiście tylko takie, które dobrze znam.



# Uzależnione nastolatki? Niestety są wśród nas

Z pedagogką szkolną Anną Lisicką o uzależnieniach rozmawiają

Gabriela Prusik, Jula Pluta i Aleksandra Podkówka



Co radzi? Przede wszystkim postawić na życzliwość; wspierać, rozmawiać. Ale nie wyręczać, nie robić niczego za kogoś, bo wówczas osoba uzależniona później uświadomi sobie swój stan i następnie zdecyduje się np. na leczenie. Kiedy sami dostrzecie, że ta sytuacja Was obciąża, negatywnie wpływa na Wasz nastrój, powinniście się wycofać! Pedagogka tłumaczy nam także, czym się różni odpowiedzialność od donosicielstwa. Zawsze trzeba pamiętać, że zdrowie i życie jest najważniejsze zarówno osoby, której pomagacie jak i wasze! Co jeszcze zapamiętamy z tej rozmowy? Aby nigdy, przenigdy nie posługiwać się szantażem!

- Jak się powinniśmy zachować, kiedy młody człowiek, np. kolega z klasy, dostrzeże, bądź my zauważymy, że ktoś z naszej klasy jest uzależniony?

Dużo zależy od tego, w jakiej relacji pozostaje się z osobą, u której dostrzecie problem. Ważne jest, aby w relacjach z ludźmi kierować się życzliwością. Taką osobę można wspierać w codziennych sytuacjach szkolnych, np. podjąć z nim pracę w grupie, udostępnić lekcje, rozmawiać o jego obawach i lękach. Wspierać, nie oznacza wyręczać - można to robić, jeśli druga osoba podejmuje działanie, ważne jest, żeby nie przejmować odpowiedzialności za realizację jego obowiązków. Można wskazywać, że "ma problem", podpierając się przykładami np. "kolejny raz nie było Cię w szkole, chociaż obiecywałeś, że będziesz; mam wrażenie, że nie kontrolujesz sytuacji". Ważne jest, aby zachęcać taką osobę do zwrócenia się o pomoc, można wskazać odpowiednie osoby lub instytucje.

- Jak pomóc w gronie rówieśniczym osobie uzależnionej i czy to w ogóle możliwe?

Przede wszystkim musicie pamiętać, że nie jesteście psychologami, terapeutami. Zawsze dbajcie o swoje bezpieczeństwo: możecie wskazać osobie, której trzeba pomóc, do kogo można się zgłosić. Jeśli uważacie, że zaangażowanie we wsparcie może przynieść Wam szkody, na przykład, kiedy sami dostrzecie, że ta sytuacja Was obciąża, negatywnie wpływa na Wasz nastrój, powinniście się wycofać. Warto jeszcze raz podkreślić, że nie należy czuć się odpowiedzialnym za los takiej osoby, pilnować jej, popadać w poczucie winy, że nie zrobiło się czegoś dostatecznie dobrze, skoro ta osoba znowu sięgnęła po środek, od którego jest uzależniona. Należy również pamiętać, że jeżeli widzicie, że zdrowie lub bezpieczeństwo osoby uzależnionej jest zagrożone, to bardzo ważne



Anna Lisicka

jest poinformowanie osoby dorosłej - rodziców tej osoby (jeśli macie z nimi możliwość kontaktu), pedagoga lub psychologa w szkole, może to być również nauczyciel, do którego macie zaufanie. Koniecznie musi być to ktoś, kto jest w stanie zadbać o bezpieczeństwo takiej osoby. Młodzi ludzie często uważają, że takie działanie jest niełojalne, że jest to donoszenie, ale nie można mówić o lojalności w sytuacji, kiedy zagrożone jest zdrowie, czy bezpieczeństwo, bo to jest najwyższa wartość. Należy pamiętać, aby nie szantażować takiej osoby, np. "jeśli ... to powiem twoim rodzicom", tylko traktować to "powiedzenie" jako ratunek. Jeśli dostrzecie, że ktoś ma problem, to nigdy nie obiecujcie dochowania tajemnicy.

- **Dziękujemy za rozmowę.**



rys. Julia Garlicka

## Poradnie Uzależnień w Wałbrzychu:

→ Poradnia Terapii i Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży - (074) 468 98 78

→ Poradnia Profilaktyczno-Konsultacyjna MONAR Wałbrzych - ul. Beethovena 10, tel: 530 633 334

Nasza szkoła przystąpiła do projektu **"RAZEM ŁATWIEJ"**

Projekt ma na celu zapewnienie młodzieży szybkiej pomocy psychologicznej w sytuacjach kryzysowych w trakcie 7 dni od zgłoszenia przez rodzica lub pełnoletniego ucznia

→ Psycholog, pedagogy w szkole - zgodnie z harmonogramem na stronie internetowej szkoły

→ Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna - ul. Matejki 7, tel.: 74 842 22 43

→ 800 121 212 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie - całą dobę

→ 116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - bezpłatnie, 14:00-22:00

→ 116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie - całą dobę

## Dziesięć najpopularniejszych filmów

### o uzależnieniach:

- "Candy"
- "Narkotykowy kowboj"
- "My dzieci z dworca zoo"
- "Przetrwać w Nowym Jorku"
- "Pod mocnym aniołem"
- "Wyjść na prostą"
- "Beautiful boy"
- "Korkociąg"
- "Dziewczyna z pociągu"
- "Trainspotting"

## Od czego uzależniona jest młodzież w Polsce?

(Według statystyk)

- alkohol
- narkotyki
- papierosy i e-papierosy
- leki
- Internet
- media społecznościowe
- gry komputerowe
- zakupy online
- hazard online
- uzależnienie od akceptacji