

PODRÓŻE Z CZASEM

GAZETKA SZKOLNA
II LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA
W BYDGOSZCZY

22 Grudnia 2021

SPISTREŚCI

3 Czas na spotkanie

5 Czas na przemyślenia

6 Czas na lekturę

7 Czas na muzykę

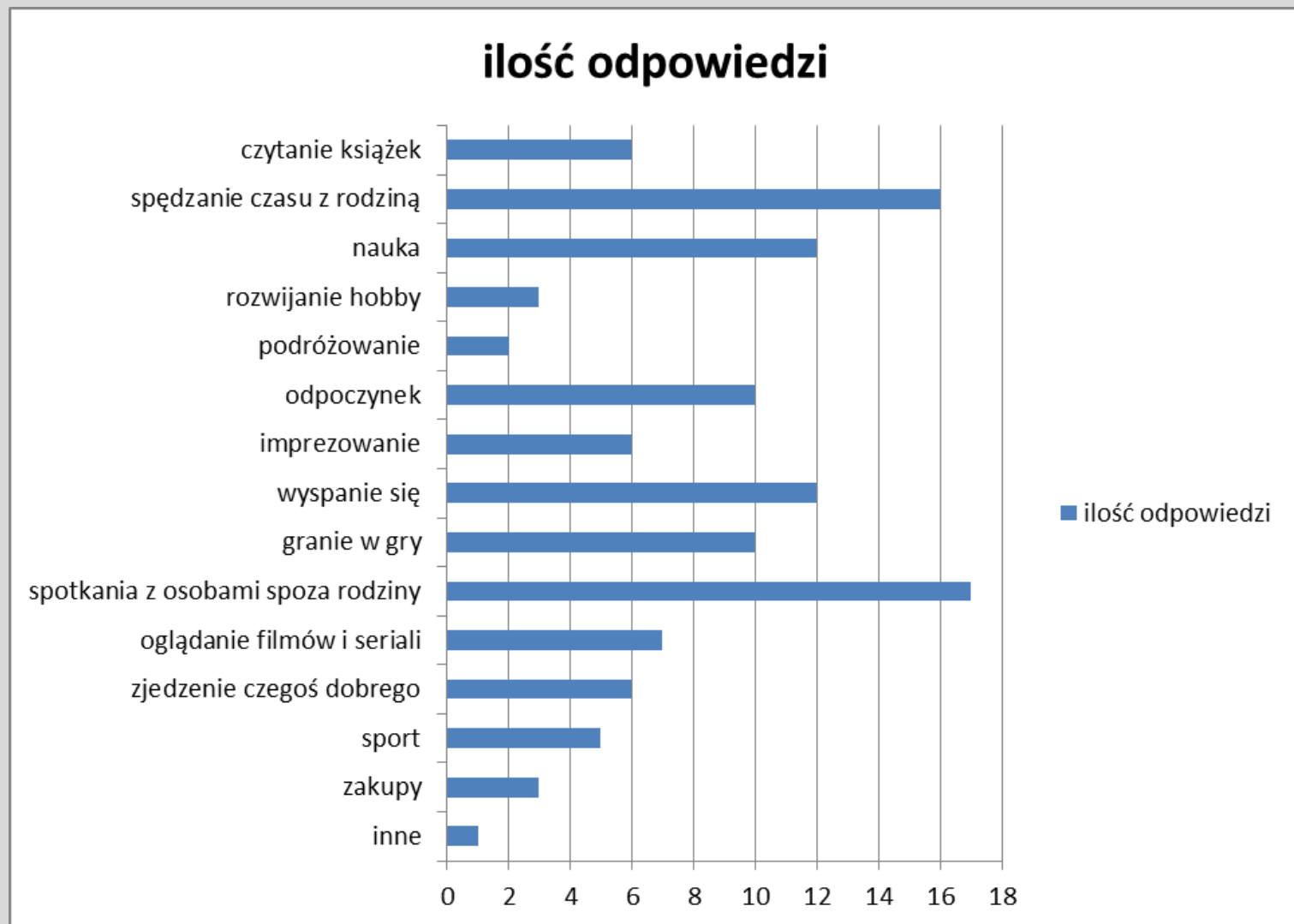
8 Czas na prawo

10 Czas na ruch

12 Czas na wydarzenie

Czas na spotkanie

Nadeszła wyczekiwana przez wielu przerwa świąteczna, która w naszej szkole trwać będzie od 23 grudnia do 2 stycznia włącznie. Czy uczniowie i nauczyciele skupią się bardziej na wypoczynku, czy aktywnym spędzeniu czasu? W ramach poszukiwania odpowiedzi na to pytanie spotkałyśmy się z niektórymi z Was w trakcie kilku przerw. Na zapytanie "Jakie są Twoje/Pani/Pana plany na przerwę świąteczną" odpowiedziało nam kilku Profesorów oraz uczniowie z 10 różnych klas i poniżej przedstawiamy wyniki tej sondy.



Czas na spotkanie

Najczęściej udzielaną odpowiedzią było spotkanie się z osobami spoza rodziny, pod czym zwykle kryły się wyjścia z przyjaciółmi lub drugą połówką. Tylko jeden raz mniej pojawiło się spędzanie czasu z rodziną, o którym wspomniało 16 osób. Cieszymy się, że najbliższe dwa tygodnie spędzicie w gronie najbliższych. W końcu, utrzymywanie kontaktów z osobami, na których nam zależy, jest niezwykle istotne w obecnych czasach.

E-sport przeważał nad sportem klasycznym, ale wszystkich nieankietowanych zachęcamy do podzielenia planów osób chcących wybrać się na łyżwy, narty, siłownię lub wybrania czegoś z propozycji z sekcji *"Czas na ruch"*. Nie zapominajmy, że aktywność fizyczna zwiększa odporność na stres i pomaga skupić myśli na czymś sympatycznym.

Najbardziej widoczna różnorodność pojawiała się, gdy pytałyśmy, czego dokładnie będą się uczyć osoby, które taką opcję wskazały. Część ankietowanych chce po prostu nadrobić notatki, maturzyści planują powtarzać zagadnienia z języka polskiego i języka angielskiego, a inni uczyć się będą fizyki, historii Paryża lub nawet prawa kanonicznego. Tym osobom życzymy owocnej nauki tego, co jest dla nich istotne i czerpania z tego przyjemności.

Wielu z was planuje skupić się na odpoczynku lub wyspaniu się, a wielokrotnie dodawane słowo "szkoła" jako coś, od czego będziecie odpoczywali nasuwa wniosek, iż w trakcie trwania semestru być może nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie odpowiedniej ilości tak potrzebnego relaksu i snu. Życzymy wam zasłużonego wytchnienia i odprężenia, aby w nowy rok wejść z masą pozytywnej energii i odświeżonym umysłem.

Najbardziej niespodziewaną odpowiedzią okazał się "rezonans magnetyczny stopy" ukryty w kategorii "inne" - życzymy szybkiego powrotu do zdrowia!

Czas na **przemyślenia**

Przy świątecznym stole...

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Pozostał nam już tylko jeden dzień przygotowań, by później zasiąść wspólnie z najbliższymi do wigilijnego stołu. Ten wyczekiwany przez cały rok czas często może się wiązać z dużym stresem, nie tylko z powodu nadmiaru zajęć, ale też w związku ze spotkaniami z rodziną. Rodzina to przecież ludzie, z którymi wiele nas łączy, ale nierzadko też dzieli. To różnice w poglądach, przekonaniach czy stylach życia. Co zrobić, by przeżyć ten okres w spokoju, bez napięć, dbając o swój komfort?

Mogą się zdarzyć sytuacje, w których staniemy się obiektem nieprzyjemnych komentarzy bądź pytań. Ktoś skomentuje nasz wygląd, wytknie wyróżniający się kolor włosów, naszą wagę, to w jakich ilościach jemy. Inni zapytają o status związku, poglądy polityczne czy wyznanie. Często pytania te z pozoru zwyczajne, zadawane przez określonych członków rodziny wprowadzają nas w zakłopotanie i sprawiają, że pragniemy od razu przejść do sprzątnięcia. Choć może być ciężko, by w pełni poradzić sobie w tych sytuacjach, są słowa, które mogą nam tonieco ułatwić. Dzięki nim łatwiej będziemy stawiać granice, kończąc rozmowy na tematy, których pragniemy uniknąć. „Wolałabym o tym nie rozmawiać” lub „To jest temat, na który dzisiaj nie chcę rozmawiać” to przykładowe zdania, których możemy użyć. Ważne, by w konkretny i stanowczy sposób zakomunikować nasze potrzeby. To w praktyce może okazać się dość trudne. Stawianie granic uczymy się przez całe życie, krok po kroku, w każdej sytuacji zdobywając się na nieco więcej odwagi, by się odezwać. To niezbędne, by zadbać o swój komfort psychiczny. Czy dzięki temu w zupełności unikniemy nieprzyjemnych sytuacji? Niestety nie i pewnie będą się zdarzać ci, którzy naszych komunikatów i potrzeb nie zrozumieją. My będziemy jednak na to bardziej przygotowani.

Wiedząc już jak odpowiadać na trudne pytania, warto wspomnieć ogólnie o rzeczach, których w święta lepiej nie komentować:

- prawdziwość czyjejś choroby psychicznej i/lub zaburzeń odżywiania;
- tego czy ktoś ma trądzik;
- czyjeś wagi;
- tego czy ktoś ma osobę partnerską;
- tego czy ktoś ma lub chce/ nie chce mieć dzieci;
- tego czy ktoś planuje wziąć ślub;
- wyboru diety;
- wyznania religijnego lub braku wyznania;

Mając to na uwadze, spędźmy te Święta w atmosferze wzajemnej troski i empatii.

Czas na **lekturę**

Josie Morgan nienawidzi grudnia. Kiedy tylko słyszy w radiu świąteczną piosenkę, od razu ją wyłącza. Ma ochotę wyrzucić ozdoby, którymi jej współlokatorka upiera się dekorować mieszkanie. I co roku wysyła list do swoich rodziców, który już nigdy nie zostanie przeczytany. *"Zawsze za Wami tęsknię."*

Max Carter nie spodziewał się, że kilka dni przed Bożym Narodzeniem utknie w Londynie i najprawdopodobniej spędzi tegoroczne święta samotnie, w hotelowym pokoju.

W tym roku coroczna podróż Josie do skrzynki pocztowej zostaje zepchnięta z kursu przez zderzenie roweru z przystojnym i jeszcze nieznanym jej Maxem. Nieznanym, który wywróci jej życie do góry nogami.

"Jak zawsze w grudniu" to przepiękna i wzruszająca książka o miłości, tęsknocie, bólu, ale również walce o siebie. Koniecznie przygotujcie chusteczki!

"Jak zawsze w grudniu" autorstwa Stone Emily. Wydawnictwo Słowne Warszawa, 2021.

Świąteczne muzykowanie

Wielkimi krokami nadchodzą święta, więc tym razem nie będę was męczyć historią muzyki „klasycznej”, a mam nadzieję, że każdy wie już czym ona jest ☺

Wracając do tematu świąt, przygotowałam dla was trochę ciekawostek o muzyce świątecznej.

1. Kolędy od razu kojarzą nam się z pieśniami, które śpiewamy w okresie Bożego Narodzenia, jednak jest to też obrzęd, związany ze słowiańskim okresem Święta Godowego, podczas którego celebruje się wygraną światła z ciemnością. Obrzęd polega na odwiedzaniu przez dobrze ubranych śpiewaków domów, głównie tych wiejskich. Jednak jest on bardziej związany z nowym rokiem i pieśni śpiewane też mają na celu zapowiadanie dobrego roku.
2. Kolędy i pastorałki to dwie różne pieśni. Kolędy skupiają się tylko na tematyce religijnej, a pastorałki zostały poszerzone o tematy obyczajowe. Przyczynili się do tego wędrowcy i żaki. Po XVII wiek pastorałki przyjęły się w Polsce i zaczęły być śpiewane w kościołach. Najpopularniejsze to „Jezus Malusieńki” i „Lulajże Jezuniu”.
3. Według religii chrześcijańskiej pierwszym autorem kolęd był Św. Franciszek z Asyżu, a religijny charakter kolęd umacniał się wraz z umocnieniem chrześcijaństwa na przestrzeni wieków.
4. „Przybieżeli do Betlejem” i „Bóg się rodzi”, są uznawane za najpopularniejsze kolędy w Polsce.
5. W wielu sklepach i centrach handlowych jest odtwarzana długo przed świętami, aby zwiększyć popyt. W USA muzykę świąteczną usłyszymy już od Dnia Dziękczynienia, a w niektórych miejscach od początku roku szkolnego.
6. W czasach istnienia republiki Anglii, za czasów rządów Olivera Cromwella, kolędy zostały zakazane i uznane za pogańską tradycję. Zmieniło się to dopiero w 1660 roku. Karol II przywrócił dynastię Stuartów na tron, przez co ludzie wreszcie mogli publicznie śpiewać kolędy.

A oto lista najpopularniejszych dotychczas piosenek świątecznych, wg badań USA z 2006 roku:

1. „The Christmas Song”
2. „Have Yourself a Merry Little Christmas”
3. „Winter Wonderland”
4. „Santa Claus Is Comin' to Town”
5. „All I Want For Christmas”

Zima to pora roku o dwóch obliczach - z jednej strony to cudowny czas rodzinnych świąt Bożego Narodzenia, szalonego sylwestra i ferii zimowych, ale z drugiej na każdym rogu mogą nas czekać niebezpieczeństwa związane z pogodą czy nieodpowiedzialnością innych ludzi. Tutaj znajdziecie kilka porad związane z prawem by bezpiecznie i bezproblemowo spędzić ten zimowy czas.

Chodniki:

Nieobliczalna pogoda to największa zmora polskiej zimy, zwykłe przejście się do pobliskiego sklepu może skończyć się siniakami czy złamaną nogą. Jednak czy to na pewno nasza wina, że się przewróciliśmy? Każdy pieszy poszkodowany ma prawo ubiegać się o odszkodowanie czy zadośćuczynienie od właścicieli lub osób odpowiedzialnych za chodnik np. Spółdzielni mieszkaniowej, urzędu miasta i właściciela nieruchomości, którą on otacza. Dlatego zgodnie z art. 5 ust. 1 pkt 4 Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach i art. 415 Kodeksu cywilnego, do wielu z nas należy obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa pieszym przed naszym domem. Odsnieżanie chodników, sprzątanie zalegającego śniegu, usuwanie lodowych sopli z dachu i rynien to tylko przykłady obowiązków, które powinniśmy wykonywać zimową porą.

Do kierowców:

Droga do rodziny na święta czy na zimowe wakacje powinna odbywać się bezpiecznie. Znana nam już droga wraz z mrozem może przybrać inne oblicze, dlatego tak ważne jest jeździć zgodnie z przepisami. Pamiętajmy również o wymianie opon na zimowe i o odsnieżaniu pojazdu, ponieważ śnieg spadający nam z dachu może spowodować wypadek na drodze.

Choinki:

Wycinanie i wynoszenie jakiegokolwiek drzewa bez zezwolenia z lasu jest w naszym kraju zabronione i karalne. Wycinka lub przywłaszczenie już wyciętego drzewa podpada pod art.120 Kodeksu wykroczeń. Grozi za to mandat wysokości 500 zł, ponieważ wartość choinki zwykle nie przekracza 500 zł, jednak jeśli pokusimy się o zdobycze o wyższej wartości, może nas czekać wyższa sankcja. Zostajemy wtedy ukarani za kradzież zgodnie z art. 290 Kodeksu karnego. Jeśli koniecznie chcemy zaoszczędzić oraz bezpiecznie kupić choinkę, znajdziemy taką opcję w nadleśnictwie, gdzie jest taniej, a wycinka jest w pełni kontrolowana i z wiadomego źródła.

Zwierzęta:

Zima to trudny czas nie tylko dla ludzi, zwierzęta w tę porę roku wymagają naszej szczególnej ochrony i pomocy. Na mocy Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.

o ochronie praw zwierząt jesteśmy odpowiedzialni za naszych pupili, dlatego jeśli pies lub kot przebywają na zewnątrz, trzeba im zapewnić odpowiednie schronienie. Pamiętajmy również, że spacer z psem powinny być krótsze tą porą roku, gdyż zwierzę przebywające w ciepłym pomieszczeniu mocniej odczuwa mroźne temperatury. Pomoc dzikim zwierzętom w naszym otoczeniu lepiej zostawić specjalistom, ponieważ zamiast pomóc, możemy im zrobić krzywdę, nie mając odpowiednich kwalifikacji. Jeśli chcemy dokarmiać ptaki, pamiętajmy, żeby nie dawać im pieczywa.

Witajcie Przyjaciele!

W tym numerze naszej szkolnej gazetki postaram się wam przybliżyć nieco kolejną bydgoską drużynę, tym razem będą to Polskie Przetwory Basket 25. Następnie z racji zbliżającej się zimy podam kilka propozycji jak spędzać aktywnie zimowy czas na świeżym powietrzu... Potem tradycyjnie kilka najważniejszych wydarzeń sportowych minionych tygodni.

Usiądźcie wygodnie w fotelach... Zaczynamy!

Polskie Przetwory Basket 25 - bydgoski, kobiecy klub koszykarski z siedzibą w Artego Arenie znajdującej się przy ulicy Toruńskiej. Zespół został założony w 1994 r. Obecnie drużyny trenerem jest Piotr Kulpeksza. Zespół na co dzień występuje w najwyższej kobiecej klasie rozgrywkowej, czyli w Energa Basket Lidze kobiet. Drużyna ta przez blisko 7 lat zajmuje stałe miejsce w czołówce ligi. Nasze koszykarki są 4-krotnymi wicemistrzyniami polski oraz 3 razy zajęły trzecie miejsce. Niestety ciągle brakuje tego najważniejszego, czyli mistrzostwa. W obecnym sezonie koszykarki po 9 meczach zajmują 8 miejsce. Wynik ten nie zadowala, lecz pomimo tego wspieramy i razem z całą redakcją zachęcam do kibicowania naszym koszykarkom. Wszelkie informacje na temat meczy Basket 25 znajdziecie na stronie Energa Basket Ligi.

Sport zimą

Chociaż pogoda na dworze nie rozpieszcza, za oknem zimno a dzień robi się coraz krótszy. Ciężko jest się zmotywować do aktywnego spędzania czasu, ale też bardzo często brakuje pomysłów co można robić zimą... Dlatego też postaram się pokazać co można w naszym regionie robić zimą

- Jazda na łyżwach - jest to wbrew pozorom bardzo męcząca aktywność. W Bydgoszczy możemy na łyżwach pojeździć np. na lodowisku Torbyd. Jest to kryty obiekt. Otwarty jest każdego dnia, ze względu na potrzebę odświeżania lodu, przed pójściem na Torbyd musicie sprawdzić godziny otwarcia na stronie internetowej lodowiska. Dla osób, które nie posiadają własnego sprzętu istnieje możliwość wypożyczenia łyżew. Bilet ulgowy kosztuje 8 zł a normalny 12 zł. Cena podana jest za jedną godzinę jeżdżenia. Koszt wynajęcia łyżew to 10 zł.

Czas na **ruch**

- Jazda na nartach zjazdowych - aktywność, która od razu przychodzi nam na myśl. W Bydgoszczy możemy pojeździć na nartach w Myślicinku. Na stoku utworzono trzy trasy zjazdowe. Jest to idealna opcja np. na weekend. Nie trzeba wcale daleko jechać, żeby pojeździć na nartach. Stok w tygodniu otwarty jest od 12 do 22 godziny, natomiast w weekendy od 10 do 22. Przy stoku jest parking, wypożyczalnia sprzętu oraz szkoła specjalizująca się w nauce jazdy na nartach.
- Spacer - wręcz banalny rodzaj aktywności fizycznej, lecz dlaczego tak rzadko chodzimy na spacer? Żeby „się przejść” wystarczy ubrać wygodne buty, narzucić ciepłą kurtkę i wyjść z domu. Nasz region daje nam również wiele możliwości, tzn. możemy pojechać nad Zalew Koronowski lub udać się do Myślicinka.

Co w trawie piszczy, czyli wielki świat sportu...

- Max Verstappen wygrał mistrzostwo świata kierowców w formule 1, natomiast zespół Mercedes Petronas AMG zgarnął tytuł mistrza świata konstruktorów.
- Robert Lewandowski został najlepszym strzelcem 2021 roku spośród wszystkich zawodników europejskich Top 5 lig.
- W polskiej, siatkarskiej Plus Lidze Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle nadal niepokonana.
- Zostały rozlosowane grupy piłkarskiej ligi narodów. Polska jest w grupie z Niderlandami, Belgią i Walią.
- W ubiegłym czasie zostały rozlosowane pary fazy finałowej UEFA Champions League.
- Cały świat sportu nieco zwolnił, gdyż wszystkie rozgrywki mają przerwę świąteczną.

W NASZYM LICEUM TAKŻE "NA ŚWIĄTECZNIE"

W tym roku w naszej szkole kolorowo. Dlaczego? Z powodu świąt oczywiście. W większości sal lekcyjnych klasy ozdobiły żywe choinki na nadchodzący konkurs o najpiękniej udekorowane drzewko. Odbywa się on w ramach rywalizacji Super Klasa. Ozdobione są także poręcze schodów. Część klas urządziła podczas swoich ostatnich w tym roku godzin wychowawczych własne wigilie klasowe, z zachowaniem rzecz jasna odpowiednich obostrzeń. Niektóre z klas wykonały papierowe ozdobne girlandy z życzeniami, które zostały przekazane do domu seniora - instytucji, z którą nasza placówka ma przyjemność pracować nie od dziś. Uczniowie mogli wziąć udział w konkursie pt. "List do Świętego Mikołaja" organizowanych przez Panie Profesorki z naszej szkoły. Standardowo, odbyła się też coroczna akcja niepytania osób, które do szkoły przyszły w czapce Świętego Mikołaja, świątecznym swetrze, czy ubiorze z innym motywem zbliżającego się święta.

Jak widać w naszej szkole działo się wiele. Atmosferę świąt było już czuć od bardzo dawna. W ostatnich dniach uczucie zbliżającej się Gwiazdki spotęgował niosący się po całej szkole zapach choinkowych igieł.

Mimo tego wszystkiego redakcja apeluje, by starać się jak najbezpieczniej spędzić czas w rodzinnym gronie, z uszanowaniem wszystkich obostrzeń sanitarnych. Mamy nadzieję, że w roku 2022 będziemy cieszyć się równie zadowalającym odbiorem naszej szkolnej gazetki.

Wesołych Świąt oraz niezbyt hucznego - z pamięcią o naszych milusińskich - ale za to udanego Sylwestra dla wszystkich czytelników!



Redakcja gazetki:

Wiktoria Świeciak
Małgorzata Zalewska
Marta Lutostańska
Gaja Durałek
Barbara Różańska
Zuzanna Bartkowiak
Franciszek Markiewicz
Anna Dudziak

Szata graficzna:

Dawid Czechowski