

308





**Od 4 maja trwają matury.**

**Mimo że nie zakwitły kasztany, wszystkim maturzystom życzymy pomyślnie zdanych egzaminów.**

*Początek maja to nie tylko czas weekendowej bez troski, ale również początek matur, czyli egzaminu dojrzałości uprawniającego do dalszej edukacji na uczelniach wyższych. Nie każdy maturzysta zdecyduje się jednak na kontynuację nauki - przynajmniej nie na polskim uniwersytecie. Część młodzieży wybierze bowiem studia za granicą.*

**Ponad 700 uczniów z powiatu ostrowieckiego przystępuje w tym roku do egzaminu maturalnego.**

Tegoroczna sesja maturalna potrwa od 4 do 24 maja. Sesja dodatkowa będzie przeprowadzana dla tych zdających, którzy z udokumentowanych przyczyn zdrowotnych lub losowych nie mogli przystąpić do egzaminu w maju, a sesja poprawkowa trwa od 22 do 25 sierpnia.

Absolwent obowiązkowo przystępuje do dwóch egzaminów w części ustnej, czterech egzaminów w części pisemnej. Obowiązkowe egzaminy w części ustnej, to egzamin z języka polskiego (bez określania poziomu) i egzamin z języka obcego nowożytnego (bez określania poziomu). Obowiązkowe egzaminy w części pisemnej dotyczą języka polskiego (na poziomie podstawowym), matematyki (na poziomie podstawowym), języka obcego nowożytnego (na poziomie podstawowym) i wybranego przedmiotu dodatkowego (na poziomie rozszerzonym).

Aby otrzymać świadectwo, należy uzyskać co najmniej 30 proc. punktów z egzaminu z każdego przedmiotu obowiązkowego w części ustnej, co najmniej 30 proc. punktów z egzaminu z każdego przedmiotu obowiązkowego w części pisemnej oraz przystąpić do egzaminu z wybranego przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym w części pisemnej.

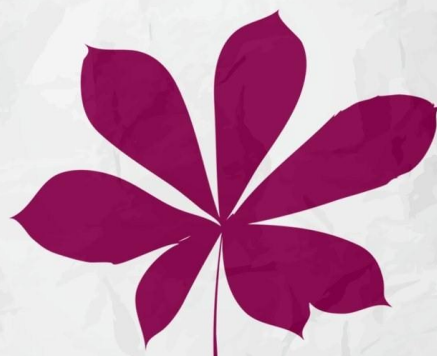
### **Matura 2017. Zmiany na korzyść uczniów**

Maturzyści poznają swoje wyniki 30 czerwca. A co, jeśli nie będą z nich zadowoleni? – W tym roku po raz pierwszy mogą się odwołać do Kolegium Arbitrażu Egzaminacyjnego – mówi Marcin Smolik, dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej. To pomysł minister edukacji Anny Zalewskiej i jej odpowiedź na postulat, by maturzyści mogli się odwołać od decyzji komisji egzaminacyjnej. Do tej pory mogli zobaczyć pracę i poprosić o jej ponowne sprawdzenie. Ale od poprawionego wyniku nie mogli się już odwołać. I to się zmieniło.

źródło: [www.partiarazem.pl](http://www.partiarazem.pl)



**WSZYSTKIM MATURZYSTOM  
I MATURZYSTKOM ŻYCZYMY  
POWODZENIA NA MATURZE!**



## Debata



27 kwietnia klasa 2D biernie oraz czynnie uczestniczyła w Debacie Oksfordzkiej pt. „Jesteś juniorem-będziesz seniorem”, która odbyła się w Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości. Tezą był zwrot: „Nie psujmy sobie młodości, myśleniem o starości”. Do grupy propozycji, która broniła tezy należeli Krzysztof Stawiarski i Oskar Szot. Opozycja miała za zadanie kontrargumentować tezę. Każda z grup liczyła cztery osoby, byli to uczniowie z czterech liceów nr 1,2,3 oraz 4 z Ostrowca Świętokrzyskiego. Wśród publiczności, która była bardzo liczna, zasiedli koledzy z klas osób wypowiadających się oraz Seniorzy z Uniwersytetu III wieku. Chór powitał nas piosenką: „Niebo z naszych stron”. Następnie dokładnie poznaliśmy zasady Debaty Oksfordzkiej, omówione przez panią Marszałek. Debata rozpoczęła się od lidera opozycji, który przedstawił swoje stanowisko. Kolejno po nim mówcy z obu grup wypowiadali się przemiennie. Każdy miał określony czas na swoją wypowiedź. Publiczność była bardzo ważna, ponieważ w każdej chwili miała możliwość zadania pytania zarówno osobie z grupy propozycji, jak i opozycji. Każdy miał prawo je odrzucić lub odpowiedzieć na nie. Debacie

towarzyszyło wiele pozytywnych oraz negatywnych emocji, a potwierdzeniem było to, że po jej zakończeniu bardzo dużo osób z publiczności zgłaszało się, by zabrać głos w celu szczegółowego wyjaśnienia danego tematu, a w tej grupie znalazła się m. in. uczennica naszej szkoły- Dominika Rak oraz była dyrektor naszego liceum Grażyna Kałamaga. Podczas debaty uczestnicy przytaczali: fraszki Jana Kochanowskiego, przysłowie Horacego „Carpe Diem”, cytaty Paula Coelho, Fragment książki Włodka Markowicza pt. „Kropki” oraz sytuacje z życia Michaela Jordana i Micka Jaggera. Następnie odbyło się głosowanie. Propozycja dzielnie obroniła tezy i uzyskała więcej głosów niż opozycja. Myślę, że spotkanie to podobało się każdemu. Wynieśliśmy z niego dodatkowo sporo nowych wiadomości. Teraz już wiemy, że nie warto sobie psuć młodości myśleniem o starości. Mam nadzieję, że nasza szkoła będzie częściej uczestniczyła w tego typu spotkaniach.

Paulina Orzech



# Co podarować Mamie?

Wiosna to czas, kiedy natura budzi się do życia. Rośliny zaczynają kwitnąć, dni stają się coraz dłuższe i cieplejsze, a ptaki dodają swymi śpiewami kolorytu naszemu życiu. Wiosną, a dokładniej 26 maja obchodzimy święto najważniejszych kobiet w naszym życiu- Dzień Matki . W podzięce za trud włożony w nasze wychowanie warto sprawić jej mały upominek. Jesteśmy pewni, że każda mama ucieszy się z takiego własnoręcznie wykonanego prezentu.

## Wypieki

Jeśli twoja mama lubi słodczyce, świetnym pomysłem będzie upieczenie czegoś specjalnie dla niej. Przepisów na ciasta, torty, ciasteczka i przeróżne inne słodkości nie brakuje. Możesz więc wybrać składniki, które smakują jej najbardziej. Pieczenie tylko z pozoru wydaje się trudne, sam przekonasz się jaka to świetna zabawa, dodatkowo robiąc coś miłego dla swojej mamy, podkreślasz Jej ważność.

## Fotoksiążka

W sklepach możemy kupić albumy w przeróżnych wzorach i kolorach. To dobra opcja dla osób, które niekoniecznie są uzdolnione plastycznie, a chcą, by prezent nadal świetnie się prezentował. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by samodzielnie zaprojektować i wykonać okładkę albumu, do którego wklejone zostaną zdjęcia, przedstawiające ważne dla was i waszej Mamy chwile. Taki prezent jest nie tylko ładną ozdobą, ale także pamiątką, do której można będzie sięgać latami. Proponuję również zaopatrzyć się w chusteczki, którymi osuszycie łzy wzruszenia .

## Bżuteria

Obecnie można zakupić ją prawie wszędzie, jednak ta wykonana własnymi rękoma będzie unikatowa i wyjątkowa. Sposobów na wykonanie takiej ozdoby jest bardzo dużo. Podobnie wiele możliwości daje nam wybór półfabrykatów. Bransoletka, kolczyki czy naszyjnik z pewnością ucieszą twoją Mamę i z radością będzie je nosić.

## Kwiaty

Większość kobiet uwielbia kwiaty. Zamiast kupować gotowe, cięte kwiaty kupione w kwaciarni możesz wybrać się na spacer, podczas którego zerwiesz najpiękniejsze, polne kwiaty specjalnie dla twojej Mamy, która z pewnością doceni twój wysiłek. Jeśli twoja mama jest uczulona lub po prostu chciałbyś włożyć trochę więcej pracy w swój prezent wykonaj bukiet z krepiny bądź bibuty. Zrobienie go zajmuje trochę czasu, ale nie jest trudne. Kwiaty na pewno będą się pięknie prezentować, a dodatkowo będą cieszyć wzrok znacznie dłużej niż ich żywe odpowiedniki .

To tylko kilka pomysłów na wykonanie własnoręcznego prezentu. Pamiętaj, że każda Mama jest inna, wyjątkowa i musisz dopasować upominek do jej osobowości. Wiele inspiracji możesz znaleźć w Internecie, a czas i trud włożony w wykonanie prezentu wynagrodzi Ci szeroki uśmiech twojej Mamy.



*Tak trudno nam wyrazić  
to co w sercu czujemy  
więc mówimy jedno słowo  
kochane Mamy: DZIĘKUJEMY*



## BANAN

*Banany są bardzo zdrowe nie tylko dla organizmu, ale także dla skóry. Mają wiele cennych witamin: A, C, E, K oraz te z grupy B. Zawierają potas, wapń, magnez i fosfor. Kwas zawarty w bananach pomaga usunąć martwy naskórek. Składniki zawarte w bananie nadają skórze elastyczności i aksamitnej gładkości. Niewątpliwą zaletą maseczek na bazie banana jest fakt, że mogą skorzystać z nich osoby o każdym typie skóry.*

### Przepisy na domowe maseczki na bazie banana:

#### 1. Maseczki nawilżające:

- 1) Rozgnieć pół banana, dodaj żółtko, 1 łyżkę skrobi i 2 łyżeczki oliwy z oliwek. Maseczkę nanieś na twarz na 10-15 minut, a następnie zmyj ją ciepłą wodą.
- 2) Dojrzałego banana rozgnieć widelcem, zmieszaj z żółtkiem i łyżeczką śmietany, nałóż na skórę twarzy i szyi, a po 15 minutach zmyj ciepłą wodą.
- 3) Rozgniecionego banana dokładnie zmieszaj z 2 łyżkami śmietany i łyżką płynnego miodu. Maseczkę nałóż na twarz, szyję i dekol. Pozostaw na 25 minut, po czym zetrzyj używając płatków kosmetycznych.

#### 2. Maseczki dla skóry tłustej:

- 1) Rozgnieć dojrzałego banana i wymieszaj z 1 łyżeczką soku z cytryny. Maseczkę nałóż na twarz na około 20 minut (chyba, że wcześniej poczujesz pieczenie), a następnie umyj twarz zimną wodą.
- 2) Banana zmiksuj z trzema łyżkami jogurtu naturalnego lub kefiru. Mieszanekę nałóż na twarz na 15 minut, po czym zetrzyj delikatnie płatkami kosmetycznymi i opłucz twarz ciepłą wodą.
- 3) Miąższ banana wymieszaj z pianą z białka jednego jaja i odrobinę oleju z pestek winogron. Maseczkę nałóż na twarz na 25 minut, a następnie zmyj ciepłą wodą.



# CZEKOLADA

Jej podstawowym składnikiem jest kakaowiec. Roślina ta jest świetnym źródłem wapnia, chromu, żelaza, manganu i cynku. Kakaowiec redukuje stres, wpływa pozytywnie na samopoczucie, ma właściwości antyrakowe, chroni przed wirusami oraz chorobami skóry i układu krążenia. Jest idealny dla cery suchej, bladej, niedotlenionej i zmęczonej. Warto jednak pamiętać, że minimalna zawartość kakao musi wynosić co najmniej 70%.

Oto nasze propozycje maseczek, które w szybki i prosty sposób możecie przygotować w domowym zaciszu, używając właśnie tego składnika



## 1. Maseczka nawilżająca

### Składniki:

1/3 szklanki kakao w proszku,  
1 łyżka gęstej śmietany,  
1/4 szklanki miodu,  
3 łyżeczki płatków owsianych.

### Sposób przygotowania:

Zmieszaj ze sobą wszystkie wymienione składniki, najlepiej blenderem. Gotową maseczkę nałóż na twarz. Połóż się i relaksuj z maseczką na twarzy przez około 10 minut. Następnie zmyj twarz ciepłą wodą i wklep krem nawilżający.



## 2. Maseczka łagodząca

### Składniki:

2 łyżeczki jogurtu naturalnego  
2 łyżeczki kakao  
2 łyżeczki startej czekolady

### Sposób przygotowania:

Zmieszaj wszystkie składniki w miseczce. Postaw miksturę na naczyniu z gorącą wodą i mieszaj składniki tak długo, aż powstanie z nich gęsta papka. Ostudź, a następnie rozsmaruj pędzlem po twarzy. Po 20 min. zmyj ciepłą wodą.

## 3. Maseczka odprężająca

### Składniki:

kilka kostek czekolady  
mleko

### Sposób przygotowania:

Stworzyć gęstą konsystencję, chwilę podgrzać na ogniu po czym nałożyć na twarz. Po 20 min zmyj wodą.

# Kącik Kulinarny

Ciepłe dni zbliżają się wielkimi krokami. Na pewno umilą je zdrowe koktajle. Mogą być zarówno owocowe jak i warzywne. W tym numerze prezentujemy pomysły na dwa takie koktajle.

## Koktajl warstwowy z jogurtem

### Składniki:

- 6 owoców kiwi
- 150 ml soku ananasowego
- 2 brzoskwinie
- 100 ml soku pomarańczowego
- 200 ml jogurtu naturalnego
- łyżka miodu



### Wykonanie:

- Kiwi obrać, pokroić na kawałki, zmiksować z sokiem ananasowym. Brzoskwinie obrać, pokroić na cząstki, usunąć pestkę.
- Zmiksować z sokiem pomarańczowym. Jogurt wymieszać z miodem, można go lekko ubić. Na dno szklaneczek wlać warstwę zmiksowanego kiwi, potem warstwę jogurtu i zmiksowanych brzoskwiń. Przykryć warstwą kiwi.
- Koktajl można ozdobić plasterkami kiwi.

# Koktajl pomidorowy z selerem naciowym

## Składniki:

- 40 dag pomidorów
- 2 łodygi selera naciowego
- gałązka świeżej bazylii
- 400 ml wody mineralnej
- sól



## Wykonanie:

- Pomidory pokroić na cząstki, seler na kawałki.
- Warzywa zmiksować z listkami bazylii, przetrzeć przez sito. Rozcieńczyć wodą mineralną, doprawić do smaku solą.
- Koktajl pomidorowy z selerem naciowym rozlać do szklaneczek, ozdobić według uznania.



# Efektywna nauka

Wielu z nas ma problemy z zapamiętywaniem pojęć, których się uczymy. Niekiedy zajmuje nam to bardzo dużo czasu, jednak bez rezultatów. Zapewne zadajecie sobie teraz pytanie jak to zmienić? Co zrobić by nasza nauka miała korzystny efekt? I czym właściwie ona jest?

Efektywna nauka jest wtedy, kiedy w jej trakcie jesteśmy skupieni, skoncentrowani oraz zmotywowani do jej działania. Te wszystkie aspekty pozytywnie wpływają na naszą pamięć. Niestety często o tym zapominamy. Podchodzimy do kwestii nauki jako smutnego obowiązku, który musimy spełnić.



## Efektywna nauka jest wtedy, gdy jesteśmy uważni!

Podczas naszego wysiłku, jakim jest nauka rozprasza nas wiele czynników, takich jak: telefon. Social media, a nawet cztery ściany, w których się znajdujemy.

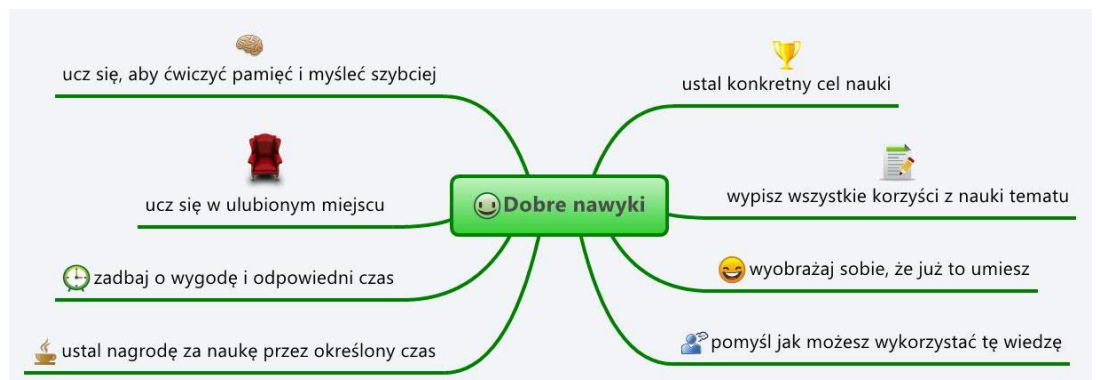
Wciąż pozostaje pytanie: jak sprawić, aby umysł w trakcie uczenia się był odpowiednio rozbudzony? Jak skupić naszą uwagę, nad tym czego chcemy się nauczyć? Ważna jest tutaj nasza determinacja. Musimy być ciągle, bez przerwy zmotywowani, aby zauważać i przetwarzać właściwy materiał. Ale czy, aby na pewno bez przerwy?

Potwierdzono naukowo, że **częstsze robienie sobie przerw korzystniej wpływa na poziom efektywności nauki**. Związane jest to przede wszystkim z faktem, że nasz mózg zapamiętuje najlepiej to, co uczyliśmy się na początku i na

końcu. Wykorzystaj tę prawdę i włącz do swojej nauki pojęcie przerwy! Dobrym sposobem jest również spacer, w celu zacerpnięcia świeżego powietrza, aby nasz mózg był odpowiednio dotleniony.

## Ile powinna trwać przerwa?

**Zaleca się robienie 5 minutowych przerw co 30 minut. Wtedy nasz mózg ma czas na odpoczynek, a informacje lepiej się przyswajają. A to dlatego, że najlepiej uczy się podczas pierwszych i ostatnich 20 minut nauki.**



## Brak stresu

Zacznij od usunięcia wszystkiego, co samo w sobie wywołuje stres lub jakkolwiek się z nim kojarzy. To mogą być przedmioty, dźwięki, zapachy, albo cokolwiek innego co Cię rozprasza i powoduje dyskomfort.

Zwróć uwagę na kolory. Dla przykładu bardzo jasne kolory, takie jak czerwony albo żółty, stymulują kreatywne myślenie, ale jednocześnie na poziomie nieświadomym zwiększają poziom stresu.

Z kolei ciemne barwy, takie jak czarny, ciemny szary albo brązowy, są prawdopodobnie najgorszym wyborem, jeśli chcesz poprawić skupienie i koncentrację. Kiedy ściany albo otaczające Cię obiekty będą się składać głównie z nich, wtedy Twój mózg może odczuwać dyskomfort, a nauka będzie trudniejsza.

**Mamy nadzieję, że powyższe porady zostaną wykorzystane i w końcu wasza nauka stanie się efektywna. 😊**

## Wiosna na sportowo



Już od kilku tygodni wiosna jest razem z nami. Nadszedł czas, aby wraz z grubymi kurtkami pozbyć się zimowego lenistwa. Przecież nie ma nic przyjemniejszego niż spędzanie czasu nas świeżym powietrzu i rozkoszowanie się zapachem kwitnących kwiatów i drzew, nic więc dziwnego, że nie chcemy już dłużej siedzieć w domach. Potrzeba aktywności wzrasta wprost proporcjonalnie do temperatury! Wiosna to idealna pora, aby rozpocząć aktywność fizyczną. **ŻADNYCH WYMOWEK!** Każdy znajdzie coś dla siebie. Oto kilka naszych propozycji:

### **Rower**

Rower pomoże nam `rozruszać się` po zimowym zasiedzeniu. Początkowo najlepiej jest wybierać krótsze trasy które stopniowo będziemy wydłużać. Rowerowe przejażdżki to świetny sposób na spędzenie wolnego popołudnia. Dodatkową zaletą jest fakt, że jeździć możemy zarówno sami, co pozwoli nam się wyciszyć i odpocząć, jak i w towarzystwie, co będzie świetną alternatywą dla nudnych spotkań w domu. Poza tym ten rodzaj aktywności świetnie wyrzeźbi mięśnie naszych nóg, które z dumą będziemy mogli pokazywać latem. Nic tylko pedałować!

### **Nordic Walking**

Alternatywa dla spacerów. Jest bardzo łatwy i szybki do nauczenia. To sport idealny dla każdej grupy wiekowej, nie wymaga też dużej, początkowej sprawności fizycznej. Popularny `marsz z kijkami` uaktywnia około 90% mięśni ciała. Korzyści płynących z uprawiania tego sportu jest bardzo wiele, a za razem nie jest on zbyt wyczerpujący. Warto spróbować nordic walkingu, choćby dla urozmaicenia treningu. A kto wie, być może ci się spodoba!

### **Spacery**

To takie proste! Nawet nie wiesz jak bardzo korzystny dla naszego zdrowia jest zwykły spacer. Pomoże on dotlenić organizm a co się z tym wiąże, przybędzie nam energii. Spacery czy marsze nie obciążają stawów ani kręgosłupa, wzmacniają za to serce. To szczególnie ważne u osób starszych. Najbardziej oczywistą zaletą spacerowania jest poprawa nastroju. Rozładowuje napięcia, pomaga zapomnieć o problemach, a regularnie stosowane ułatwia zasypianie. A więc jak, pójdziesz dziś na spacer?

### **Bieganie**

Jeśli nie masz roweru, lub po prostu tego nie lubisz zastanów się nad bieganiem. Jedyne czego nam potrzeba to odpowiednie buty (w przypadku kobiet również sportowy biustonosz) oraz motywacja. To wszystko! Biegać możesz przecież wszędzie. Trening biegowy jest niezwykle efektywny, podczas biegu pracują prawie wszystkie mięśnie.





**15-ego kwietnia, wraz z rozpoczęciem meczu Cleveland Cavaliers-Indiana Pacers, rozpoczął się najbardziej gorący okres dla kibica NBA- faza Playoffs. Zjawisko to można porównać z Finałami Mistrzostw Świata czy Europy dla sympatyków futbolu czy turniejami wielkoszlemowymi dla zwolenników tenisa ziemnego. Zarywane noce ,funkcjonowanie jakby nie miało się kontaktu z rzeczywistością. Jeżeli zobaczycie taką osobę w swoim otoczeniu, zwyczajnie dajcie jej spokój. Przynajmniej na TEN czas .**

W 1. rundzie obyło się bez niespodzianek. Być może dla niektórych zaskoczeniem okazało się odpadnięcie LA Clippers już w tej fazie ,lecz trzeba było się tego spodziewać. Teraz postaram się krótko podsumować wyniki z 1. rundy Playoffs (przypomnę ,że gra się do 4 zwycięstw) :

#### **Eastern Conference :**

##### **Cleveland Cavaliers -Indiana Pacers 4:0**

LeBron James. The King. The Chosen One. Koniec.Kropka. Właściwie nie trzeba nic dodawać. Król odpał 5.bieg i zmierza na nim prosto do finałów ,aby ponownie udowodnić swoją wielkość ,aby "ściągać ducha z Chicago"(ten duch to nie kto inny jak Michael Jordan ).Pacers mieli swoje momenty w tej serii, mogli wygrać 2 mecze ,lecz zadecydowały detale. To właśnie TE DETALE oddzielają wielkie drużyny od pretendentów. Pierwszy to nieumiejętne rozegranie piłki w ostatniej akcji Game 1.Zaś drugi .... ten drugi to roztrwonienie 25-punktowego prowadzenia przez zawodników Nate'a McMillan'a . W dodatku LeBron dokonał tego grając bez dwóch kluczowych zawodników: Kevina Love'a i Kyrie Irving'a, zaś z pomocą rezerwowych . Mówi się ,że Game 4 to ostatni mecz Paula George'a w barwach Indiany. Podobno miał zaplanowane spotkania z przedstawicielami kilku klubów ,w tym z Miami Heat. Jako zagorzały fan zespołu ,z chęcią widziałbym go w barwach drużyny z South Beach.

##### **Boston Celtics -Chicago Bulls 4:2**

Rozstawieni z numerem 1 Celtics przyprawili swoich fanów o palpitację serca, przynajmniej o mocny ból głowy ,przegrywając dwa mecze u siebie ,w TD Garden. Kluczowym zawodnikiem dla Byków w tych spotkaniach był ,nie kto inny ,jak Rajon Rondo. Przypominał starego siebie ,grającego u boku Kevina Garnetta ,Paula Pierce'a i Raya Allena właśnie w barwach Bostonu. Jednak potem spełniły się najgorsze sny kibiców Chicago-kontuzja kciuka ich rozgrywającego ,który nie zagrał już ani minuty w tej serii od stanu 2:0.Sytuację wykorzystali gracze Celtics ,którzy wygrali potem cztery mecze z rzędu ,przypieczętowując awans pogromem w hali United Center 105:83.

##### **Toronto Raptors- Milwaukee Bucks 4:2**

Jedna z najciekawiej zapowiadających się serii początkowo wskazywała lekką przewagę młodych zawodników Kozłów, którzy prowadzili 2:1.Pojawiły się głosy ,iż gwiazdy Raptors znów "spaliły się" mentalnie. Jednak DeMar DeRozan i Kyle Lowry wzięli sprawy w swoje ręce i przechylili szalę zwycięstwa na korzyść drużyny z Kanady. Zawodnicy Milwaukee wychodzą z tego pola bitwy przegrani, jednak bogaci w potrzebne im doświadczenie. Za rok na pewno wrócą mocniejsi na czele ze swoją gwiazdą -Giannisem Antetokounmpo (gratulację dla osoby ,która poprawnie wymówi to nazwisko za 1. razem )

##### **Washington Wizards- Atlanta Hawks 4:2**

Ta seria powinna Nas najbardziej interesować. Zawodnikiem Czarodziejów jest The Polish Hammer - Marcin Gortat. Przy okazji tej rywalizacji toczył korespondencyjny pojedynek z byłym partnerem z zespołu Orlando Magic -Dwightem Howardem. Można powiedzieć ,że go wygrał. Miał lepsze statystki oraz miał większy wpływ na grę aniżeli Howard. Jego zasłony pozwalały rzucać z dobrych pozycji zawodnikom Wizards. Kluczowym zawodnikiem dla drużyny ze stolicy był oczywiście John Wall-niesamowity rozgrywający, prawdziwe serce tej drużyny.



## Western Conference:

### Golden State Warriors -Portland Trail Blazers 4:0

Seria bez jakiegokolwiek historii. Bohaterskie wyczyny dwóch obrońców Blazers : C.J'a McColluma i Damiana Lillarda w meczu nr.1 spełżyły na niczym. Razem zdobyli 75 punktów ,lecz to nie wystarczyło na drużynę z Oakland. Zresztą trudno zatrzymać drużynę ,która ma w swoich szeregach czterech z piętnastu najlepszych zawodników w całej lidze.

### San Antonio Spurs -Mempis Grizzlies 4:2

Zespół Niedźwiadków mocno postawił się graczom Gregga Popovicha. Fani z Memphis wierzyli w sprawienie niespodzianki przez swoich pupili. Lecz gracze Spurs skutecznie opanowali te zapędy. Wielki wpływ na to zwycięstwo miał naturalnie "cichy zabójca", człowiek, którego mina nie zmieniła się od przyjscia na świat: Kawhi Leonard. Widać ,że do znakomitej gry obronnej dołożył grę z takim samym skutkiem po drugiej stronie parkietu . Śmiało można powiedzieć, że poprowadził swój zespół do zwycięstwa.

### Utah Jazz-Los Angeles Clippers 4:3

Klątwa prześladowająca drużynę z LA i tym razem wzięła górę. Tym razem zespołowi prowadzonemu przez Doca Riversa przeszkodziła kontuzja kluczowego zawodnika -Blake'a Griffina. Bez niego potencjał Clippers mocno osłabł. Skrzętnie wykorzystali to Jazzmani prowadzeni przez Gordona Haywarda. Tego lata może dojść do wielu zmian w Mieście Aniołów . Zawiedzony niepowodzeniami Chris Paul może szukać innego klubu w pogoni za przysłowiowym "pierścieniem". Także wspomniany Griffin będzie wolnym agentem i może dojść do rozstania się tego zawodnika z klubem.

### Houston Rockets - Oklahoma City Thunder 4:1

Wyczekiwane starcie dwóch kandydatów do nagrody MVP : z jednej strony "jeździec bez głowy", maszynka od triple-double -Russell Westbrook ,zaś z drugiej jego były kolega z OKC ,prowadzący swój zespół do 3. miejsca w konferencji zachodniej, "brodaczy"- James Harden. Rywalizacja tych dwóch panów elektryzowała fanów na całym świecie. Ta para zespołów wydawała się idealna ,jednak potencjał zespołów jest na dwóch różnych poziomach. Mimo niesamowitych wyczynów Westbrooka to Houston pokonało graczy z Oklahomy.

Podczas redagowania tego artykułu rozgrywane są mecze 2. rundy ,lecz o nich napiszę przy następnym numerze. Miejmy nadzieję na ogromne emocje,solidne,7-meczowe serie pomiędzy zespołami oraz na niespodziewane rezultaty, chociaż ciężko oczekiwać, aby Cleveland i Golden State nie awansowali do wielkiego finału. Jeśli dojdzie do tej rywalizacji to będziemy mieli już 3. taki finał z rzędu, co nigdy nie zdarzyło się w NBA. Jednak sport jest nieprzewidywalny, więc może zaskoczy nas i tym razem.

Mikul



## Tragiczny król

Zygmunt III Waza spogląda codziennie i niezmiennie na warszawiaków z wyżyn swojej wieży, ale niewielu przechodniów on naprawdę interesuje. Coś tam wiedzą o nim, ale na pewno nie zastanawiają się nad złożonością tej postaci. W kwietniu – 30.04.2017 roku mija 385 lat od jego śmierci, warto więc przybliżyć tę sylwetkę, tym bardziej że jego nieudana polityka rozpoczęła ciąg nieszczęść, które spadły na kraj.

Zygmunt III Waza [1587-1632] był wybrańcem szlachty za sprawą jej przywódcy, kanclerza i hetmana Jana Zamoyskiego. Upatrywał on w młodym królewiczu szwedzkim, siostrzeńcu Anny Jagiellonki, wdowy po Batorym rękojmię urzeczywistnienia planów zmarłego króla w polityce wschodniej i kwestii bałtyckiej. Nie obyło się przy tym bez perswazji przy użyciu szabli, jakoś nigdy w narodzie nie było jednomyślności. Zwolennicy 21 letniego Zygmunta szybko jednak uznali swój błąd. Podanie głosi, że sam Zamoyski po pierwszym spotkaniu z królem nazwał go 'niemy diabeł'. Szlachta nazywała go milczącym i zimnym Szwedem, a różnowiercy mówili: król Stefan był dobry dla żołnierzy, a ten król będzie dobry dla kleru".



Rzeczywiście, w królu było pomieszanie wad i zalet. Był małomówny, zamknięty w sobie, chłodny, sztywny, stanowczy i żarliwie religijny, miał też wysokie mniemanie o majestacie królewskim i władzy królewskiej. Te cechy mogły „wyjść na dobre” Polsce i ukroczyć samowolę szlachty, niestety król nie okazał się dobrym politykiem, ale brakło mu krytycyzmu wobec siebie i innych. Batory także popierał katolicyzm, ale szanował konfederację warszawską i przestrzegał tolerancji. Był monarchistą, nie chciał być ‘malowanym królem’, ale zawsze postępował umiejętnie i sprawiedliwie, zawsze kierował się dobrem przybranej ojczyzny i – co najważniejsze – ł to król waleczny, rzadko widziano go w obozie wojennym, bardziej zajmowało otaczał się mądrymi ludźmi, którzy dodatkowo cieszyli się uznaniem wśród szlachty, tak jak Jan Zamoyski.

Zygmunt natomiast, wychowanek jezuitów, wniósł na tron polski żarliwość katolicką nieznaną tolerancji. Otoczył się jezuitami, którzy wtedy na Zachodzie doszli do największego wpływu i pozwolił im tym wpływem ogarnąć wszystkie sprawy wewnętrzne i zewnętrzne. Służył Kościołowi, widząc w nim sojusznika w walce o silniejszą władzę królewską. Budziło to oczywiste obawy u różnowierców, ale także szlachta zaczęła poważnie obawiać się o swoje przywileje, przede wszystkim kwestię wolności i swobód. Niewątpliwą zasługą tak prowadzonej polityki było poparcie unii Kościoła greckiego z rzymskim, dobrej dla Polski z przyczyn politycznych. Niestety idea ta nie przekonała społeczeństwa ruskiego, już oglądającego się na Moskwę. Król osunął od siebie Zamoyskiego i zaczął otaczać się mało wartościowymi pochlebcami, którzy popierali bezkrytycznie wszelkie pomysły króla. Król otaczał się także cudzoziemcami, a dwa kolejne małżeństwa z Austrijczkami, Anną, a potem jej siostrą Konstancją podkreślały jego politykę przyjazną wobec Habsburgów. Poparcie tych ostatnich chciał wykorzystać w staraniach o tron Szwecji, nie wahając się kusić ich koroną polską. Kiedy zamiar ten wyszedł na jaw Jan Zamoyski, krytyczny wobec władcy, wypomnił mu to w swojej mowie na sejm w 1605. Nie powstrzymało to jednak króla, który całe życie zabiegał o swą „ojcowiznę”, na którą jako katolik nie miał w protestanckiej Szwecji żadnych szans. Wraz z Zamoyskim do jawnego buntu przeszła szlachta – rokosz [1606-1608], a brak zdecydowanej reakcji władcy osłabił tak pożądaną przez niego powagę tronu polskiego. A szlachta umocniwszy się na swoich pozycjach od tej chwili każdą, nawet słuszną i dobrą dla państwa reformę utraciła, widząc w niej zamach na swoją wolność. Z powodu dążeń króla ucierpiała też polska polityka zagraniczna, Polska została wplątana w wojny szwedzkie, które w konsekwencji zamiast umocnić jej pozycję nad Bałtykiem osłabiły ją. Dodatkowo wojna z Moskwą niewykorzystana przez króla, który zniszczył przygotowaną przez Żółkiewskiego unię Polski z Moskwą, chcąc sam zamiast syna zasiąść na tronie, dopełniła szereg kardynalnych błędów. Syn, Władysław IV był lubiany i poważany na Wschodzie, był także gotów przyjąć prawosławie jako warunek wstąpienia na tron. Na to nie mógł zgodzić się Zygmunt III Waza, który siebie chciał uczynić carem i wraz z tym wprowadzić na te ziemie katolicyzm. Zajęty swymi planami, pozwolił usadzić się w lennie pruskim berlińskim Hohenzollernom.

Na złą opinię króla u szlachty złożyły się też inne jego cechy i zainteresowania. Nie był to król waleczny, rzadko widziano go w obozie wojennym, bardziej zajmowało go malarstwo, ziołolecznictwo, gra w piłkę, karty, alchemia, tokarstwo, złotnictwo, muzyka. Rozdźwięki pomiędzy nim a szlachtą stawały się coraz większe, obie strony nie tylko nie rozumiały się, ale też zwyczajnie nie lubiły. Król nie czuł się Polakiem, był Szwedem i coraz mocniej tęsknił za swoją prawdziwą ojczyzną, do której już nigdy nie mógł powrócić. Dodatkowo jego nowi poddani nie szczędzili mu upokorzeń, nazywali ‘niemy diabeł’. Był tragicznym monarchą, ale tragedia dotknęła za jego pośrednictwem także Polskę – od Zygmunta III Wazy rozpoczął się upadek państwa.



# „muCHÓMOR”



Wywiad z najsukuteczniejszym domokrężnym sprzedawcą systemów antywłamaniowych:

- Na czym polega sekret pańskiego sukcesu?
- Nic wielkiego, jak nie zastaję nikogo w domu, zostawiam ulotkę na stole w kuchni.

- Ilu potrzeba jasnowidzów żeby wymienić żarówkę?
- Jednego.

Do baru wchodzi facet i pokazując na spitego do nieprzytomności mężczyznę, mówi:

- Dla mnie to samo.

Rozmawiają dwie przyjaciółki. Jedna mówi:

- Mam wspaniałego męża: nie pije, nie pali, nie zdradza mnie, nie lubi piłki nożnej, a nawet mnie nie bije.

Na to druga:

- Dawno go sparaliżowało?



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED [kwejk.pl](http://kwejk.pl)

Babcia do wnuka:

- Powinieneś więcej pomagać tacie. Możesz się od niego wiele nauczyć.
- Pomagam, babciu. Dzisiaj zmienialiśmy koło w samochodzie...
- I czego się nauczyłeś ?
- Paru słów, których wcześniej nie znałem.

Żona pyta męża:

- Kochanie, a jakbym była niewidoma, to kochałbyś mnie?
- Tak - odpowiada mąż.

Po chwili przerwy:

- A jakbym była kulawa, to kochałbyś mnie?
- Tak.

Po chwili przerwy:

- A jakbym była niema, to kochałbyś mnie?
- Noo wtedy to bym chyba oszalał z miłości!

Mama pyta syna:

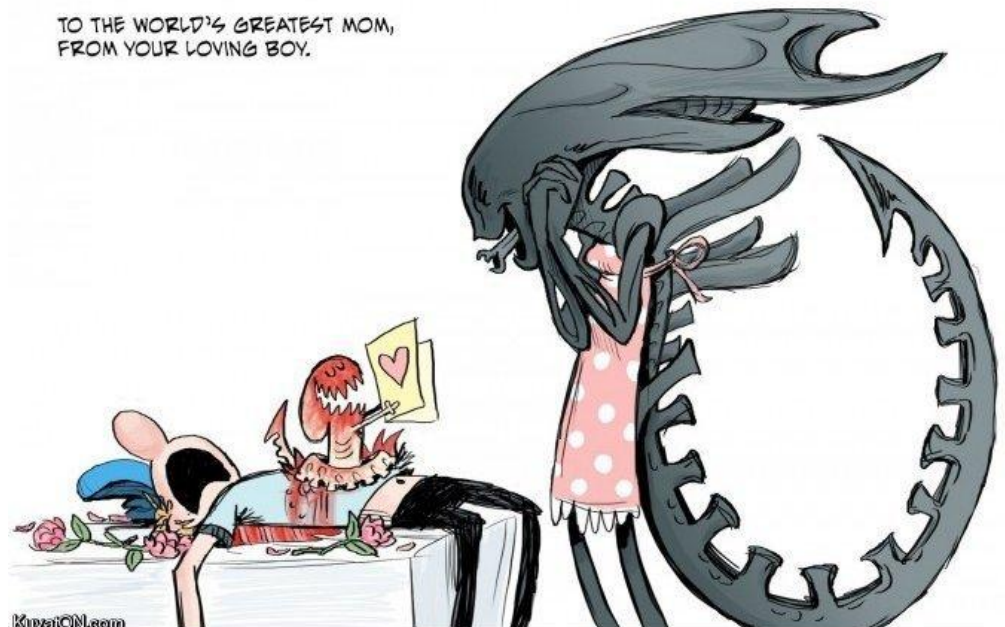
- Synku czy Ty masz problem z narkotykami?
- Nie mam, dzwonię i mam.

Rozmawia baba z turystą

- Zabiłem wczoraj dziesięć ćmów

-Ciem- poprawia go turysta

- A kapciem.



MARNOWANIE CZASU ZAPEWNIĄ [kwejk.pl](http://kwejk.pl)



# Wywiady z wuefistami

## Wywiad z panią Katarzyną Cichosz

**3x8: Jest Pani nauczycielką wychowania fizycznego czy jest więc to równoznaczne z tym, że spędza Pani aktywnie każdą wolną chwilę?**

**Pani Katarzyna Cichosz:** Tak, jak najbardziej. Jestem absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego, od dziecka miałam kontakt ze sportem. Przez 8 lat pływałam, a potem grałam w siatkówkę, więc, chcąc nie chcąc, nawyki ruchowe zostały we mnie głęboko zakorzenione. Chciałabym życzyć wszystkim rodzicom, aby wpajali swoim dzieciom nawyki sportowe, gdyż procentuje to w całym życiu. Moim ulubionym zajęciem fizycznym jest pływanie, kilka razy w tygodniu chodzę rekreacyjnie na basen, ponieważ jest to bardzo zdrowe dla mojego kręgosłupa oraz świetnie działa na moje samopoczucie. Na 50-te urodziny dostałam rower miejski z czego bardzo się cieszę, przejażdżki na nim stały się moją ulubioną formą spędzania wolnego czasu.

**3x8: Co Pani sądzi o modzie na bycie „fit”**

**KC:** Jeżeli to się nie wiąże z używkami, ze sztucznym, chemicznym wspomaganiami organizmu to jestem jak najbardziej na tak. Lepiej być fit niż mieć otłuszczone naczynia krwionośne, narządy wewnętrzne, mieć nadwagę, problemy ze swobodnym poruszaniem się. Ruch ponad bezruch! Taki tryb życia jest lepszy dla naszego samopoczucia, dla zdrowia naszego organizmu, wydziela się wtedy więcej endorfin, człowiek jest szczęśliwy, uśmiechnięty, ma lepsze nastawienie do świata i ludzi. Wszystko należy jednak robić z umiarem, zgodnie z możliwościami naszego organizmu i na pewno pod okiem specjalisty. Bycie fit to nie tylko ruch, ale również zdrowe, racjonalne odżywianie, koniecznie musi się to wiązać z dietą restrykcyjną. Posiłki należy spożywać 5 razy dziennie w odstępach co 3 godziny. Powinny być oparte na gotowaniu, gotowaniu na parze. Należy wykluczyć napoje gazowane, rzeczy smażone, słodkie. Pamiętajmy, aby do każdego posiłku jeść warzywa i owoce

**3x8: Jak według Pani my, młodzi ludzie powinniśmy spędzać wakacje?**

**K.C:** Tyle ile młodzi ludzie siedzą przed komputerem, przy czytaniu książek, czyli przybywają w formie statycznej to tyle samo czasu powinni poświęcić na, obojętnie jaką, formę ruchu. Załóżmy, że 3 godziny jesteście w bezruchu to 3 godziny lub 1,5 powinniście poświęcić na spacer, pływanie, jazdę na rowerze, rolkach. Jeżeli jakaś czynność ruchowa jest Wam zupełnie obca to warto jej spróbować. Wakacje powinniście spędzić aktywnie, w ruchu, przebywając na świeżym powietrzu.

**3x8: Jak ma Pani plany na wakacje?**

**K.C:** Już mam zaplanowane wędrowniki żeglarskie na Mazurach, wynajmujemy na tydzień żaglówkę z przyjaciółmi i tydzień popływamy, a drugi tydzień prawdopodobnie spędzimy w górach, żeby troszeczkę było wysiłku fizycznego, ale i doznań duchowych, gdyż góry otwierają bardzo umysł i serce i pozwalają na wyciszenie się, docenienie piękna natury i jej siły, plus do tego spotkania z przyjaciółmi jakieś grille itp. Mam nadzieję, że uda mi się także wyjazd w gronie moich przyjaciółek, z którymi przyjaźnię się już od lat -nastu, lub nawet -dziestu. Bardzo liczymy, że uda nam się chociaż parę dni spędzić w babskim gronie.



## Wywiad z panem Mirosławem Bocheńskim

**3x8:Na początku chcielibyśmy się dowiedzieć. w jaki sposób zrodziła się pańska pasja do sportu.**

**Pan Mirosław Bocheński :** Chodziłem do klasy sportowej jeszcze w szkole podstawowej, a później przypominałem sobie o sporcie pod koniec liceum i chociaż miałem wybrać inny kierunek studiów, to zdecydowałem się na AWF i tak już zostało.

**3x8: Jak lekcje wuefu zmieniły się na przestrzeni lat? Czy zaobserwował pan jakieś znaczące zmiany w nastawieniu uczniów do tego przedmiotu?**

**M.B:** Myślę, że kiedyś uczniowie mieli bardziej „zapełniony” program, był on też znacznie trudniejszy niż teraz. Obecnie jest większa dowolność jeśli chodzi o wybór dyscyplin sportowych. Kiedyś uczeń musiał opanować je wszystkie, teraz może wybrać to, które najbardziej lubi. Uważam, że uczniowie, nieważne czy pięć czy dziesięć lat temu czy obecnie, mają mniej więcej takie samo podejście do tych zajęć. Jedni lubią sport inni nie, część lubi wuef, część nie.

**3x8: Jaki jest, według pana, najlepszy sposób na radzenie sobie z wszechobecnymi zwolnieniami z lekcji wuefu?**

**M.B:** To trudne pytanie. Myślę, że konieczna jest większa obowiązkowość i wyższe wymagania jeśli chodzi o przychodzenie na lekcje. Poza tym istotne jest zdrowe podejście do wuefu. Każdy przecież może ćwiczyć. Nikt nie musi zostać mistrzem sportu, a wychowanie fizyczne to przygotowanie do życia.

### **Wywiad z panem Tomaszem Włodarskim**

**3x8: W jaki sposób dba pan o swoją tężyznę fizyczną poza pracą. Jaka dyscyplina jest najbliższa pańskiemu sercu?**

**Pan Tomasz Włodarski:** Dyscyplina najbliższa mojemu sercu to judo, które trenowałem od ósmego roku życia, drugą równie dla mnie ważną, jest koszykówka. Dbam o swoją tężyznę fizyczną w różny sposób: chodząc na basen, jeżdżąc na rowerze, od czasu do czasu ćwiczę na siłowni, a poza tym uwielbiam grać z młodzieżą

**3x8 Coraz więcej osób uważa, że wuef nie powinien być przedmiotem obowiązkowym. Dlaczego według pana te zajęcia są potrzebne?**

**T.W:** Ktoś kiedyś wymyślił takie powiedzenie: W zdrowym ciele, zdrowy duch! Ze strony czysto fizjologicznej, do myślenia potrzebny jest nam tlen. Siedząc w dusznej sali przez sześć godzin, nie jesteśmy w stanie logicznie myśleć. Wuef pozwala oczyścić umysł. Uważam też, że powinno być więcej wuefu, powinien być codziennie i bardziej zróżnicowany. Mniejsze grupy pozwoliłyby na lepsze dostosowanie zajęć, co mimo wszystko staram się robić.

**3x8. Jak zachęca pan do aktywności swoją rodzinę?**

**T.W:** Świecąc przykładem. Nie karzę, tylko próbuję zachęcić, mówiąc „idziemy”, zamiast „idź”.

### **Wywiad z panem Maciejem Krawczykiem**

**3x8: Czy praca wuefisty od zawsze była Pana marzeniem? Jak w o góle zaczęła się Pana przygoda ze sportem?**

**Pan Maciej Krawczyk:** W zasadzie to nie wiedziałem, że zostanę wuefistą, samo tak wyszło. Zawsze dużo trenowałem, biegałem. Moja przygoda ze sportem zaczęła się tak naprawdę w okolicach szóstej klasy szkoły podstawowej na sekcji sportów walki w ostrowieckim KSZO, trenowałem przez kilka lat judo no i tak to się zaczęło. Potem rozwijałem to w dalszym życiu, biegałem, pływałem, brałem udział w maratonach. Teraz zajmuję się jogą i pilatesem.

**3x8: Jaki sport poleciłby Pan osobie, która nigdy nic nie trenowała?**

**M.K:** Osobie, która nigdy nic nie trenowała raczej nie polecam, żeby uprawiała jakiś sport, bardziej polecam rekreację, która stoi po drugiej stronie jeśli chodzi o sprawność fizyczną i wymagania stawiane osobie, która trenuje, ćwiczy. Jeśli chodzi o takie osoby to najlepiej sprawdza się taniec, nordic walking, wszystko zależy oczywiście od stanu zdrowia i kondycji. Najlepiej byłoby zacząć od jazdy na rowerze, pływania, czegoś co nie będzie bardzo obciążać układu mięśniowego.

**3x8: Który ze sportów lubi Pan najbardziej?**

**M.K:** Najbardziej odpowiada mi piłka ręczna, pływanie, tenis ziemny. Jazdy na rowerze nie lubię. Uprawiam jogę 5 razy w tygodniu. Ze sportów bardziej popularnych, telewizyjnych to właśnie piłka ręczna, siatkówka.





### **3x8: Najzabawniejsza sytuacja z jaką spotkał się Pan w czasie swojej kariery nauczycielskiej?**

**M.K:** Najzabawniejsza... hmm, nie wiem. Mnie wszystko śmieszy!

### ***Wywiad z panią Moniką Żardecką***

#### **3x8: Skąd u Pani pasja do sportu?**

Pani Monika Żardecka: Od najmłodszych lat uprawiałam sport – lekkoatletykę i czwórbój w szkole podstawowej. Wieczorami do późnych godzin wieczornych graliśmy z sąsiadami z osiedla w „dwa ognie” lub badmintona – dopóki było widać lotkę. Zawsze lubiłam ruch i być aktywną fizycznie. Zauważyłam, że im więcej mam zajęć, tym lepiej potrafię zorganizować sobie czas, że zrelaksowany umysł szybciej „chłonie” widzę teoretyczną więcej można jej przyswoić. Sport pomagał mi osiągnąć dobre i bardzo dobre wyniki w nauce – dawał „napęd” do działania w wielu sferach życia.

#### **3x8: Którą z dyscyplin sportowych lubi Pani najbardziej?**

M.Ż: Jeszcze w szkole podstawowej zaczęłam grać w „siatkówkę”, uprawiałam ją wyczynowo 12 lat. Początkowo w MKS w Ostrowcu Św., potem w AZS w Krakowie. Moim trenerem był Szymczyk, ksywa „Fazi”, człowiek ze „złotej drużyny” trenera Huberta Wagnera (historia polskiej siatkówki). Pamiętam, jak treningi na stadionach kończyły się o godz. 2200. Wracalam „padnięta” do akademika i czułam każdy miesiąc. Uwielbiałam te chwile! Byłam zmęczona fizycznie, ale czułam, że żyję. Mam za sobą trzy Mistrzostwa Polski AZS w siatkówkę – mam fajne i dobre wspomnienia. Zawsze mówię swoim dzieciom i uczulam, żeby spełniały swoje marzenia i pasje, aby mieli, co wspominać w dojrzałym życiu, żeby nie powiedzieć „na stare lata”.

#### **3x8: Jaka rolę odgrywa w Pani życiu taniec?**

M.Ż: Odpowiedź na to pytanie chciałabym zacząć od słów, iż życzę wszystkim, aby w dorosłym życiu mogli realizować i kontynuować swoje młodzieńcze zainteresowania. „Staszic” dał mi taką możliwość. Mogę realizować swoje pasje: nauka języków obcych, sport i taniec. Kontakt z młodzieżą, która podziela moje pasje, daje mi dużą satysfakcję i „fajdę”. A taniec towarzyski, a potem taniec nowoczesny zawsze był obecny w moim życiu. Wszystkich moich kolegów uczyłam tańczyć, nawet tych, którzy mieli „dwie lewe nogi”. Mogli potem na dyskotekach zrobić wrażenie na dziewczynach, które uważały, że „skóra, fura i komóra”, to zbyt pospolity sposób zwrócenia na siebie uwagi. Gdy byłam troszkę młodsza, modne były filmy muzyczne „Dirty Dancing” i „Flashdance”, ćwiczyliśmy figury i kroki, które zobaczyliśmy na filmie, aby potem „zabłysnąć” na dyskotece.

Taniec – to także aktywna forma spędzenia czasu wolnego. Pomógł mi on rozwinąć wrażliwość na muzykę, ruch, a także pokonać tremę i nieśmiałość, obudził wiarę we własne siły i możliwości.

#### **3x8: Najzabawniejsza sytuacja z jaką spotkała się Pani w karierze zawodowej?**

M.Ż: Pamiętam zdarzenie, które sprawiło mi dużą przyjemność. Otóż „dawno, dawno temu w odległej galaktyce” w szkole należało zmieniać kapcie. Tak, moi drodzy – były takie czasy.

Miałam wychowanków, którzy nie zawsze stosowali się do obowiązujących zasad. Przeprowadziłam z nimi „męską” rozmowę, która odniosła pożądane efekty.

Następnego dnia przed wejściem do klasy zobaczyłam grupę chłopców w obowiązkowych kapciach. Przywódca grupy „paker i blockers”, który był starszy od kolegów (bo po drodze rok dłużej musiał sobie lepiej utrwalić wiedzę) miał na nogach kapcie – DUŻE PLUSZOWE KRÓLICZKI. Powitał mnie słowami: „Jutro ojciec kupi mi na targowicy kapcie, a dziś pożyczyłem od brata. W domu chodzę bez kapci, tylko w skarpetkach”. Chociaż sytuacja rozbawiła mnie do łez, byłam wtedy bardzo poważna, starając się docenić gest ucznia.

To był przejaw poczucia humoru ucznia, ale i dowód szacunku dla nauczyciela. Potem chłopcy zawsze zmieniali obuwie. Szef grupy tego dopilnował!



Redakcja naczelna: Wychowawca mgr Ewa Mierzejewska

Redakcja: Kacper Stachurski

Autorzy:

Kasia Góral, Paulina Wiatrowska, Paulina Orzech, Dominika Tomaszewska, Anna Łasak, Julia Dobosz vel Sypulska, Patrycja Dryja, Jagoda Budzeń, Zuzanna Juszczel, Kasia Chrapczyńska, Kasia Pardak, Wiktoria Traczyńska, Natalia Gaweł, Adrianna Życińska, Kacper Stachurski, Krystian Mikla

Pomoc techniczna: Pani mgr Marta Sójka

Najlepsze życzenia urodzinowe dla przewodniczącego samorządu uczniowskiego  
Kacpra Stachurskiego!

