



## W tym numerze:

Fascynujący wykład prof. dr Emilii Justyny Powell	2
Warsztaty z okazji 100-lecia „Sobieskiego”	3
Świeże Sobieszczaki -	4
Wywiad z uczennicą	6
#hot16challenge	8
Poezja	11
Dzień Flagi	13
Jak znaleźć prawdziwego przyjaciela?	14
Kwarantanna wrogiem sportu?	16
Kącik książkoholika	17
Recenzja albumu	19
Recenzja gry	20
Babciny Przepis	22

## Fascynujący wykład prof. dr Emilii Justyny Powell

10 marca 2020 roku w Sali CK Teatr, w ramach obchodów 100-lecia powstania II LO w Grudziądzu, odbył się wykład niezwykle inspirującej osoby – prof. dr Emilii Justyny Powell, absolwentki ILO z 1996 roku.

Pani profesor studiowała na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, w Centrum Studiów Europejskich im. Jeana Monneta oraz na Uniwersytecie w Cambridge, co pozwoliło jej na ukończenie w ciągu pięciu lat, dziewięciu lat prawa. Największą pasją prelegentki jest prawo międzynarodowe, w szczególności interesuje ją sytuacja w krajach Bliskiego Wschodu. Aktualnie Emilia Powell jest profesorem nauk politycznych i profesorem nauk prawnych na Uniwersytecie Notre Dame w stanie Indiana w Stanach Zjednoczonych.

Wykład nosił tytuł: „Moja ścieżka: Grudziądz - Uniwersytet Notre Dame - Świat - moje podróże i trudy związane z byciem profesorem”. Jego uczestnicy mogli dowiedzieć się o tym, jak nietuzinkowe i pełne wrażeń oraz obowiązków życie prowadzi Pani profesor. Opowiadała ona o swojej pracy, wykładach, publikacjach naukowych takich jak: "Islamic Law and International Law: Peaceful Resolution of Disputes" oraz „Domestic Law Goes Global: Legal Traditions and International Courts”, podróżach do krajów Bliskiego Wschodu oraz swojej rutynie i życiu rodzinnym. Emilia Powell marzy, aby nastał czas, kiedy konflikty między państwami przestaną trwać i swoimi działaniami próbuje się do tego przyczynić. Pani profesor jest niezwykle zdeterminowaną i zawziętą osobą, która uwielbia realizować wyznaczone sobie cele. W ciągu dnia prowadzi wykłady, często podróżuje, jak sama mówi -codziennie musi pisać, a pomimo tego potrafi znaleźć czas dla rodziny, stosuje specjalną dietę i uprawia jogging.

Podczas swojego wykładu prof. dr Emilia Justyna Powell wspominała o swojej dumie z bycia Polką. Uczy swoich studentów szacunku do drugiego człowieka i opowiada o historii Polski, a niektórzy z nich mają nawet okazję pojechać do kraju pochodzenia prelegentki.

Na końcu uczniowie, nauczyciele oraz pozostali uczestnicy wykładu, mieli okazję do zadania Pani profesor pytań. Pojawiło się ich wiele i dotyczyły zarówno pracy, podróży, jak i trybu życia Emilii Powell.

Pani Profesor podczas swojego wykładu zainspirowała wielu uczniów i udowodniła, że osiągnięcie każdego celu jest możliwe i zależne jedynie od chęci.

*Olga Stomińska*

## **Warsztaty z okazji 100-lecia „Sobieskiego”**

Z okazji 100-lecia naszej szkoły odbyły się warsztaty z Panem Profesorem Piotrem Cysewskim. Kto na nich był wie, że było warto (i to nie ze względu na to, że nie było nas np. na matmie czy angielskim ☺). Pan Profesor opowiedział nam o nefarmakologicznym leczeniu stresu. Jednak nie był to zwykły wykład. Część teoretyczna pozwoliła nam zrozumieć, że uprawianie sportów lub muzykowanie pozwala nam zredukować stres. Jednak nie skończyło się na teorii, klaskaliśmy, tuptaliśmy, uderzaliśmy w kolana, a także tańczyliśmy bardzo skomplikowany układ (nie martwcie się, mi też to nie wychodziło ☺). Naprawdę ciężko jest robić zupełnie dwie inne rzeczy rękami, jednak bardzo rozwija to nasz mózg. Pan Profesor zagrał nam na instrumencie dętym, zonglował kolorowymi kulami. Jak się okazuje Pan profesor jest wszechstronnie utalentowany i wykształcony. Powiedziałbym, że jest człowiekiem renesansu.

Myślę, że wykład dał każdemu z Nas dużo wiedzy oraz nauczył praktyki, uświadomił nam najprostsze sposoby odstresowania się po trudnym dniu w szkole czy zdenerwowaniu. Ponadto zyskaliśmy motywację do nauki, w końcu Pan Profesor wykładu na wydziale farmacji w Bydgoszczy. Fajnie by było mieć takiego profesora, co nie?

Julia Domeracka

## Świeże Sobieszczaki - klasa 1bp

Mamy nadzieję, że wszyscy jesteście bezpieczni i zdrowi, siedzicie w domu. W tym wydaniu poznajcie bliżej klasę 1b po szkole podstawowej.

**- Jak podoba Ci się w liceum? Czy widzisz różnice między poprzednią szkołą?**

- Bardzo mi się podoba w liceum. Jest tak, jak sobie wyobrażałam. Różnice są, według mnie, bardzo widoczne, przede wszystkim w relacji uczeń - nauczyciel. Tutaj widać, że bardzo nauczycielom zależy, mają do nas, uczniów, zupełnie inne podejście niż w podstawówce. A drugą różnicą jest atmosfera - mimo że jesteśmy po ósmej klasie, bardzo dobrze nas przyjęto i mogą nawet powiedzieć, że poczuliśmy się "jak u siebie w domu".

**- Co skłoniło cię do wybrania tej szkoły? Czego oczekujesz od nauki tutaj?**

- Przekonało mnie to, że to jedno z najlepszych liceów w Grudziądzu oraz to, że moja matka chrzestna również tu chodziła do szkoły. Oczekuję - jak większość z nas, że zostanę bardzo dobrze przygotowana do matury.

**- Co cię najbardziej zaskoczyło, z czego jesteś najbardziej zadowolona?**

- Najbardziej mnie zaskoczyła dość luźna atmosfera. Poprzednio chodziłam do szkoły, gdzie były dość rygorystyczne zasady, których trzeba było przestrzegać, dlatego to dla mnie duża zmiana (oczywiście na lepsze)

**- A z czego jestem najbardziej zadowolona?**

- To bardzo trudne pytanie, ale chyba z lekcji historii z Panią Profesor Otrębą. Są one jak podcasty. Można wiele z nich wyciągnąć i są bardzo wciągające.

**- Czy uważasz że twoja klasa jest zgrana?**

- Mimo że każdy z nas jest inny, myślę, że jesteśmy dobrze zgraną klasą. Czasami tak jak u każdego wystąpi jakiś zgrzyt, ale szybko się umiemy z powrotem zgrać. Każdy z nas wnosi jakieś wartości i możemy się od drugiej osoby czegoś nauczyć.

**- Co powiesz o swoim wychowawcy?**

- Pani Profesor Tatiana, jest bardzo kochaną i troskliwą osobą. Zawsze pyta się, czy jest u nas wszystko w porządku, a jeżeli mamy jakiś problem, to pomaga nam go szybko rozwiązać.

**- Jak oceniasz lekcje online? Jak wygląda relacja w waszej klasie w trakcie kwarantanny?**

- Według mnie, nasze e-lekcje są naprawdę dobrze prowadzone. Aczkolwiek wolałabym wrócić już do szkoły. Nasza relacja w klasie jest wyśmienita. Cały czas podtrzymujemy ją i mamy ze sobą kontakt.

**- Jakie rozszerzenia przeważają w twojej klasie?**

- Klasa jest podzielona odnośnie rozszerzeń - mamy dużo osób z humana, dużo ze ścisłych rozszerzeń oraz kilka "hybryd".

**- Co wyróżnia nasze liceum na tle innych?**

- Przede wszystkim - ATMOSFERA. Kiedy byłam na targach oraz na drzwiach otwartych, nie mogłam uwierzyć do końca, że naprawdę ta atmosfera jest tak fantastyczna i widoczna, ale kiedy zaczęłam chodzić tutaj, przekonałam się, że to jednak prawda.

**- Jakieś rady dla uczniów naszej szkoły w tym trudnym czasie?**

- Nie poddawajcie się i walczcie z ostrym cieniem mgły w domach.

Dziękujemy Elenie Paczkowskiej za udzielenie nam wywiadu. Jest to koniec, jeśli chodzi o rubrykę Świeże Sobieszczaki. Dziękujemy za czytanie i pozdrawiamy ciepło!

Weronika Strysik, Victoria Koszur

## Wywiad z uczennicą

Miałam przyjemność przeprowadzić wywiad z Roksaną Klimczak – Laureatką Regionalnego Konkursu Wiedzy o Samorządzie Terytorialnym.

### **O: Jak wyglądały przygotowania do konkursu?**

RK: Przygotowania były bardzo intensywne i trwały od września. Czytaliśmy głównie obszerne ustawy o samorządzie terytorialnym, ochronie środowiska czy gospodarce komunalnej, taki był zakres materiału. Kilka razy w tygodniu spotykaliśmy się po lekcjach, by wspólnie przerobić najtrudniejszy materiał z Panią Profesor Anną Goszką, jednak głównie pracowaliśmy w domu.

### **O: Ile konkurs miał etapów i jak wyglądały przygotowania do każdego z nich?**

RK: Konkurs miał mieć trzy etapy, jednak z uwagi na obecną sytuację ostatni etap, zaplanowany na 26 marca nie odbył się, a laureatów wyłoniono spośród osób z najlepszym wynikiem z poprzednich etapów. Pierwszy etap – szkolny odbył się w połowie listopada. Składał się z około dwudziestu pytań, głównie o naszym mieście. Do kolejnego etapu przeszłam razem z Zuzią Jelińską z IDG i Michałem Piaskowskim z IIB, od tej pory tworzyliśmy zespół.

Kolejny etap odbył się w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu i składał się z testu oraz przygotowanej przez nas wcześniej prezentacji na wybrany temat, my wybraliśmy Grudziądzki Budżet Obywatelski.

**O: Co daje udział w tym konkursie? Czy otrzymałaś jakieś nagrody?**

RK: Nagrody, które można zdobyć, są głównie finansowe. Oczywiście, wygrana daje sporo satysfakcji. To, czego nauczyłam się w trakcie przygotowań do konkursu, przyda mi się również na maturze z WOS-u.

**O: Czy planujesz w najbliższym czasie ponownie wziąć udział w tym konkursie lub innych o podobnej tematyce?**

RK: Tak, oczywiście! W przyszłym roku również planuję wziąć udział w tym konkursie. Mam nadzieję, że do tego czasu sytuacja pozwoli, by odbyły się wszystkie etapy. Planuję również wziąć udział w kilku innych olimpiadach z WOS-u.

**O: Jakie są twoje główne zainteresowania? Z czym wiążesz swoją przyszłość?**

RK: Interesuję się głównie WOS-em oraz historią i te przedmioty rozszerzam. Planuję również studia, które są z nimi związane. Nadal zastanawiam się nad kilkoma kierunkami.

Ostatnio dowiedziałam się, że Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego otworzył nowy kierunek związany z polityką regionalną i Samorządem Terytorialnym, to idealne studia dla mnie!

**O: Dziękuję za rozmowę. Gratulacje!**

Olga Słomińska

# #hot16challenge w wykonaniu polityków

## – hit czy kit?

Jednym z najgorętszych (dosłownie) tematów ostatnich dni jest kolejna odsłona #hot16challenge. To wyzwanie polegające na nagraniu 16 rapowanych wersów i nominowaniu (swoją drogą, powszechny błąd językowy – nominować można do nagrody, do udziału zapraszamy) kolejnych osób do akcji, które mają stworzyć swój utwór w 72 godziny. Powstało w 2014r., w nawiązaniu do popularnego wtedy Ice Bucket Challenge, w którym celebryci oblewali się lodowatą wodą i wpłacali pieniądze na szczytne cele.

Aktualna, druga edycja tej akcji powstała, aby zbierać pieniądze na walkę z epidemią COVID-19 – zebrano już ponad 2,5 miliona złotych! Zarówno nominowani, jak i fani mogą wpłacać pieniądze na zbiórkę na stronie siepomaga.pl. Swoją utwór nagrało już wiele znanych artystów, takich jak: Taco Hemingway (również w duecie z drugim popularnym raperem, Quebonafide), Dawid Podsiadło, Michał Szpak czy Bedoes. Klipy na YouTube osiągają miliony wyświetleń i nieustannie górują na polskiej karcie Na czasie. Jednak najciekawszym zjawiskiem, które możemy teraz oglądać, jest upolitycznienie całej akcji. Można było się tego spodziewać, ponieważ jest to łatwy sposób na dotarcie do młodszych odbiorców i ocieplenie wizerunku, zarówno jak i na... kompromitację.



Zdecydowanie najważniejszym politykiem, który opublikował swoje #hot16challenge jest Andrzej Duda – aktualny prezydent RP. Sympatycznej twarzy na tle Pałacu Prezydenckiego nie udało się jednak odwrócić uwagi od hipokryzji widocznej w całej sytuacji. Nie powinno dziwić, że zachęcanie osób prywatnych do wpłat na niedofinansowaną przez władze służbę zdrowia przez osobę, która ma bezpośredni wpływ na to, jak wykorzystywane są pieniądze państwa, zostało odebrane negatywnie. Najlepsza rzecz, którą udało się dokonać enigmatycznym tekstem (bo kto z nas nie zastanawiał się, czym jest ów „ostry cień mgły”, z którym walczą?), jest stworzenie serii memów, w końcu śmiech to zdrowie. Drugim najzabawniejszym efektem ubocznym jest prowokacja publicysty Jana Hartmana. Napisał on na Twitterze, że fragment tekstu jest cytatem z Talmudu (jednej z najważniejszych ksiąg judaizmu), czym sprowokował falę antysemitycznych komentarzy ze strony polskiej prawicy, m. in. Krzysztofa Bosaka, kandydata na prezydenta w tegorocznych wyborach, który zarzucił Dudzie niebezpieczną fascynację judaizmem. Jak widać, antysemityzm w Polsce ma się dobrze i, póki co, nie jest piętnowany w żaden sposób.

Klipem, który wzbudził najwięcej kontrowersji, był ten Janusza Korwina – Mikke, obecnego posła na Sejm RP i jednego z liderów partii Konfederacja Wolność i Niepodległość. W swoim utworze polityk nie zająknął się nawet o pomocy szpitalom, za to... groził śmiercią osobom o innych poglądach niż on sam.

„Socjalistów poszatkuje, bo to są zwyczajne szmaty” czy wielokrotnie powtarzane „pie\*\*\*eni socjaliści muszą wisieć zamiast liści” to tylko niektóre z kontrowersyjnych wersów, które się tam pojawiły. Jeden z posłów Lewicy, Maciej Kopiec, złożył do Komisji Etyki Poselskiej wniosek o ukaranie polityka. Spotkało się to z ogromnym oburzeniem zwolenników Korwina – Mikkego, którzy w krytyce jego słów dopatrują się łamania wolności słowa.

Kusi aż, żeby zadać pytanie – czy wolność słowa powinna być interpretowana jako przyzwolenie na mowę nienawiści? Czy jest to zachowanie odpowiednie dla osoby publicznej i lidera partii? Po trzecie, dlaczego powinniśmy przymykać oko na skandaliczne zachowanie posła, nawet jeśli była to tylko prowokacja? Korwin – Mikke znany jest z kontrowersyjnych wypowiedzi, ale nie świadczy to o nim dobrze, jeśli umie utrzymać się w centrum uwagi wyłącznie poprzez skandale. Niereagowanie na takie zachowania, umniejszanie ich znaczenia do rangi nieszkodliwego żartu – to wszystko przyczynia się do normalizacji nienawiści w społeczeństwie. A to jest, moim zdaniem, niedopuszczalne.

Zuzanna Plutowska

## Poezja

W tym miesiącu bardzo głośno o akcji #hot16challenge2, dlatego proponuję Wam moje dwa ulubione kawałki. Pani Majka Jeżowska, mimo specjalizowania się w piosenkach dla dzieci, w klimatach hip-hopu czuje się równie dobrze i swobodnie. Bardzo pozytywnym zaskoczeniem była też dla mnie szesnastka Pani Brodki, mam nadzieję, że w przyszłości będzie tworzyć kawałki również w takim stylu.

Zachęcam do tworzenia i wysłania swoich tekstów na adres mailowy

[wiersze@opoczta.pl](mailto:wiersze@opoczta.pl)

Czekamy na Was!

**Majka Jeżowska**

Zaskoczka ziomale ja przyjmuję wyzwanie  
bo mój tata w Nowym Sączu był lekarzem z powołaniem  
no i Basia  
moja siostra stomatolog  
czyli dental  
tak jak ja kocha wszystkie zwierzęta  
taki mental  
ja na scenie od matury  
ona leczy w zębach dziury  
a ja wolę moją mamę  
pamiętacie  
Pol'and'rock  
to był szok  
pozamiatane

### Brodka

Było nie wróci wszystko za nami  
nowe zasady za zasadami  
dłonie pokrywa warstwa plastiku  
poci się skóra i strach w przelyku  
jeden kolega kmieni piekarnie  
chce nam wypiekać muzyczną Narnię  
inny kolega nie ma na fajki  
w kieszeni piątka znoszone "najki"  
gdzie się podziały tamte prywatki  
każdy na chacie przelewa kwiatki  
teraz twój kumpel z łokcia Cię wita  
na twarzy maska niezły bandyta  
niezły bandyta  
i kiedy znowu przyjdą te czasy  
wpadną na chatę moje białasy  
bluzy kaptury muzyczne omnibusy  
będą wypuszczać nimbostratusy  
i co z tym światem  
te rymy waszym katem  
gdy puste są ulice  
kto wrogiem a kto bratem  
synu mój synu tęskno po tobie  
nie marnotrawię ciągle coś robię  
a moje słowo prędko cię zetnie  
moje szesnastki są pełnoletnie

## Dzień Flagi

2 maja obchodziliśmy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Został on ustanowiony 20 lutego 2004 przez Sejm. Data święta nie jest przypadkowa – tego właśnie dnia w 1945r. po zdobyciu Berlina, wywieszono polską flagę na Reichstagu oraz na Kolumnie Zwycięstwa. Drugim powodem były względy praktyczne: flagę wywieszano w dniach 1. i 3. maja, i gdyby przestrzegać prawa, należałoby w dniu 2. maja flagę ściągać, ponieważ zabronione jest wywieszanie jej bez istotnego powodu. Wcześniej, w czasach PRL władze zabraniały obchodów święta Konstytucji 3 maja, więc tymbardziej wymagały usuwania flag po Międzynarodowym Dniu Pracy.

Barwy flagi Rzeczypospolitej nawiązują do kolorów chorągwi polskiej i zostały one uznane jako narodowe w 1831r. To teraz opiszmy tę flagę:

Składają się na nią dwa poziome pasy – biały i czerwony, ale w określonych odcieniach. „Biel” jest szarawa, a czerwony ma odcień cynobru (kiedyś karmazynu). Symbolizują one kolejno: biel ; dobrobyt i łagodność, a czerwień krew, walkę o niepodległość.

Nie bez znaczenia jest również kolejność barw narodowych (ciekawe jest to, że obydwie podlegają ochronie prawnej według Konstytucji). Znak w godle, czyli orzeł, jest ważniejszą jego częścią niż tło. To dlatego kolor biały jest na górze, a czerwony na dole. Jest to również widoczne w mowie, ponieważ mówi się, że flaga jest biało-czerwona, a nie czerwono-biała. Jeśli barwy zawieszono w układzie pionowym, to biały umieszcza się po lewej stronie płaszczyzny oglądanej z przodu. W kotylionach kolor biały powinien być wewnątrz, czerwony na zewnątrz (przypominać godło). Długości boków w fładze powinny przedstawiać proporcje 5:8. Co więcej, zgodnie z prawem, dla miana flagi, prostokąt musi być umieszczony na maszcie.

Istnieją dwa rodzaje polskiej flagi państwowej. Pierwszym jest biało-czerwony prostokąt. Drugim natomiast flaga z godłem RP na białym pasie.

Zgodnie z obowiązującą ustawą flagi z godłem mogą używać wyłącznie oficjalne przedstawicielstwa kraju za granicą, cywilne lotniska i samoloty, kapitanaty portów, a także polskie statki morskie jako banderę.

Fladze państwowej należy się szacunek. Ekspozowana publicznie musi być czysta oraz mieć czytelne barwy – nie może być pomięta lub postrzępiona, nie może też dotknąć podłogi, ziemi, bruku lub wody. Flagą również nie oddaje się honorów żadnej osobie, nie pochyla się jej przed żadną inną flagą lub znakiem.

Ponadto nie wolno na niej umieszczać żadnych napisów oraz żadnego rodzaju rysunków. Kodeks karny zawiera przepisy dotyczące ochrony symboli narodowych. Za publiczne znieważenie, uszkodzenie lub usunięcie flagi czy godła grozi grzywna, kara ograniczenia lub pozbawienia wolności.

źródło: wroclaw.tvp.pl

AR

## Jak znaleźć prawdziwego przyjaciela?

„Głębia przyjaźni zależy od głębi, z jaką przyjaciele przeżywają własne życie, a sama przyjaźń”, podobnie jak mądrość i radość - nie jest czymś obowiązkowym.” Przyjaciół to ktoś, komu możemy zaufać i z kim czujemy się bezpieczni. Przyjaciół to ktoś, kto potrafi podarować nie tylko to, co posiada, ale także to, kim jest. Prawdziwa przyjaźń wymaga poświęcenia, ofiarności i inicjatywy.

Pozytywne i głębokie relacje są dla nas ważne na wszystkich etapach życia. Dzięki nim łatwiej znosimy ból oraz mamy silniejszy system odpornościowy. O przyjaźń - więź, opartą na wzajemnym zaufaniu, tolerancji, wyrozumiałości i szczerości - nie jest jednak tak łatwo. Ciężko znaleźć dla siebie bratnią duszę. Musi minąć bardzo dużo czasu, zanim zaufamy drugiemu człowiekowi w pełni i czujemy się bezpieczni w

relacji z nim. A co, jeśli nie mamy przyjaciela i nie mamy na kogo liczyć? Konsekwencje mogą być znacznie poważniejsze niż przygnębienie, które pojawia się, gdy nie mamy z kim obejrzeć filmu. Doskwiera nam samotność, a wtedy rodzi się smutek i frustracja.

Niestety, człowiek może czuć się samotnie nawet w tłumie ludzi, ponieważ nigdy nie nabrał pewności w relacjach z innymi ludźmi. Należy pamiętać, iż brak pewności siebie i niska samoocena to potężne mury, które dzielą nas od ludzi.

Przyjaźń jest ważna również w miejscu pracy, w szkole. Christopher Castille, psycholog, zauważył, że nawiązanie przyjaznych relacji ze studentami sprawiło, iż łatwiej było im przyjmować jego uwagi i krytykę. Dobra relacja ze studentami pozwoliła na ich efektywniejszą pracę. „Nie widzą we mnie surowego strażnika, ale mentora, który chce dla nich jak najlepiej” - wyjaśnił Castille.

### **Jak więc znaleźć dobrego przyjaciela ?**

- 1) Daj się poznać i otwórz się na ludzi - kiedy otwierasz się na drugą osobę i dajesz jej się poznać, zbliżacie się do siebie.
- 2) Pamiętaj, że w relacjach z ludźmi liczy się ich jakość a nie ilość.
- 3) Aby żyć w sposób świadomy i szczęśliwy, trzeba najpierw poznać siebie i żyć ze sobą w zgodzie.
- 4) Słuchaj uważnie, co mówi do ciebie druga osoba.
- 5) Bądź wsparciem i daj poczucie bezpieczeństwa.
- 6) Nie bądź egoistyczny w przyjaźni.
- 7) Pamiętaj, iż przyjaźń to nie tylko oczekiwanie na pomocną dłoń, szczęśliwe i radosne chwile spędzone razem. To również obowiązki i nieraz kłopoty.
- 8) Nie szukaj przyjaciela na siłę ! - poszukiwania przyjaciół na siłę są zbędne. Oni pojawiają się najczęściej niespodziewanie i stają się dla nas ważni.

Sądzę, że przyjaźń jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka, dlatego życzę wszystkim, aby otaczali się prawdziwymi przyjaciółmi, którzy są z nimi bez względu na wszystko ! Jeśli już takich posiadacie - dbajcie o siebie ...

**„Wybieraj przyjaciół, którzy dzielą wyznawane przez ciebie wartości, abyście mogli wzmacniać i wspierać się nawzajem, żyjąc zgodnie z tymi wysokimi normami.**

**Aby mieć dobrych przyjaciół, sam bądź dobrym przyjacielem. [...] Kiedy starasz się zaprzyjaźnić z innymi ludźmi, nie idź na kompromis z wyznawanymi przez ciebie normami”.**

- Dla wzmocnienia młodzieży (broszura, 2011), str. 16.

Marta Aniszewska IIC

## Kwarantanna wrogiem sportu?

Aktywność jest ważna, dla naszego organizmu oraz samopoczucia. Należy o niej pamiętać, by być zdrowym i odpornym. Jednak jak poradzić sobie w czasie zagrożenia koronawirusem? Wychodzenie na powietrze nie jest zakazane. Właściwie – wręcz przeciwnie. Przy zachowaniu rozsądku jest zalecane. Spacer, trucht, rower – tak. Ale indywidualnie. „Odpuśćmy aktywności parami czy w grupach. Bieganie po lesie czy po plaży jest wskazane, pod warunkiem, że po treningu nie wbiegamy do kawiarni albo nie wsiadamy do tramwaju” – mówi lek. med. Hubert Białasiewicz. Proste ćwiczenia pomagają łagodzić stres i pozwalają nam z większym optymizmem spojrzeć w przyszłość. W czasie zamknięcia szkół, nie obyło się bez zamknięcia basenów, saun czy siłowni. Jednak zastanówmy się nad zaletami i wadami sytuacji, która nas otoczyła. Zapytałam ucznia naszej szkoły, który regularnie uczęszczał na siłownię: Jak wygląda teraz jego styczeń z sportem? Szymon uważa, że: Jest to idealny czas na dodatkowe kształcenie w kierunku stricte treningowym. Dużo czasu wolnego pozwoliło na “wyłapanie” swoich słabych punktów, analizę i poprawę ich w przyszłości. Zdobyta wiedza pozwala na efektywniejszą pracę i lepsze rezultaty w perspektywie czasu.”



Cieszę się z tak pozytywnych myśli młodych ludzi, w tak trudnym dla nich czasie. Widzę również, że nie boją się inwestować w swoją pasję: Czas upływał, a ja zdążyłem już skolekcjonować wystarczająco sprzętu potrzebnego do idealnego treningu „. Własna siłownia pozwala na większą elastyczność dotyczącą czasu treningów (ich trwania/godziny rozpoczęcia). Minusem jednak jest ilość sprzętu, którą posiadamy mimo jego względnej wystarczającej ilości brakuje faktu, że nie mamy wszystkiego pod ręką, a rozkładanie "ekwipunku sportowego" absorbuje dużo czasu. Taką siłownię posiada Szymon, ale sam wspomina: Pomimo własnej siłowni, brakuje rutyny, którą wyznaczała "normalność" - w szczególności chodzenie do szkoły i często mimo dużej ilości czasu wolnego ciężko jest zmobilizować się do treningu."

Pamiętajmy, że ruch jest dla naszego zdrowia. Wystarczą dobre chęci i kawałek podłogi Wszystko zależy od wyobraźni i pomysłowości. Do dzieła!

Zawacka

## Kącik książkoholika – czyli czy Winni są winni?

„Stulecie Winnych” Ałbeny Grabowskiej to tak naprawdę trylogia, rozgrywająca się na przestrzeni stu lat. Jest ból, radość, śmierć, a także narodziny. Wszystko zaczyna się w 1914 roku w Brwinowie (niedaleko Warszawy), kiedy to podczas prac na polu, Katarzyna Winna zaczyna rodzić. Na świat przychodzą pierwsze bliźniaczki – w kolejnych pokoleniach przyjdą następne. Niestety, poród nie należy do najłatwiejszych, a niemalże lada dzień do drzwi zapukać ma I wojna światowa. Nikomu nie jest łatwo, ale każdy radzi sobie jak może. Rodzina Winnych,

która powiększa się sukcesywnie, wspiera się nawzajem, ale między członkami rodziny dochodzi do nieporozumień. Nad wszystkim stara się panować Bronisława Winna, seniorka rodu, ale i ona zaczyna być wszystkim zmęczona. Życie toczy się dalej, a na horyzoncie majaczy II wojna światowa. Ile jest w stanie wytrzymać jedna rodzina?

Ilość bohaterów w książce jest bardzo duża, a na końcu książki znajduje się drzewo genealogiczne rodziny Winnych. Jednak odradzałabym, by się nim posiłkować. Dlaczego? Zdradza ono zbyt wiele, odbierając radość z czytania. Przykład? Jaki jest sens czytać o losach jakiegoś bohatera, jeśli dobrze wiemy, że ożeni się z tą, a nie inną, a potem będzie miał trójkę dzieci? Na początku serii akcja zawierała bardzo dużo opisów. Autorka dokładnie opisywała codzienność bohaterów. Ciekawiej zrobiło się, gdy nastąpiła I wojna światowa. Akcja nabrała rumieńców, a żołnierze nie mieli litości. Jestem pełna podziwu dla autentyczności, którą autorka potrafiła uchwycić. Już wtedy nie mogłam oderwać się od czytania. Ta książka właściwie nie ma żadnego ciekawego motywu przewodniego (po prostu jest opowieścią życia rodziny), jednak i tak odcisnęła na mnie swoje piętno. Na czym polega jej wpływ? Sama nie potrafię do końca określić, jednak w jakiś sposób czuję, że coś się zmieniło. Więcej rozmyślałam o czasach I i II wojny światowej, kiedy ludzie nie mieli nawet za bardzo jak się bronić. O ich strachu, przerażeniu i łzach. Jedno jest pewne – nie zapomnę o rodzinie Winnych.

„Stulecie Winnych” to historia szalenie realna, którą z powodzeniem moglibyśmy usłyszeć z ust tych, którzy przeżyli wojnę.. Książka wzbudza wiele emocji, z przewagą niepewności i nierzadko podniecenia pomieszanego ze strachem. Zmusza również do licznych refleksji, które prowadzą do wartych zapamiętania wniosków.

P.S. Ekranizacja powieści także jest cudowna, niestety, kończy się już 2 sezon, ale na pewno nie będzie on ostatnim.

Julia Domeracka

## Blank Banshee – Blank Banshee 0

Blank Banshee jest artystą, którego znam od dosyć niedawna, mimo tego jaki ważny jest dla gatunku vaporwave i podobnych. Słucham dużo tego typu muzyki, ale go poznałem dopiero w poprzednie wakacje. W tym albumie połączony został właśnie bardzo młody wtedy gatunek vaporwave z trapem. Jest on dosyć krótki, bo trwa zaledwie pół godziny, ale ten czas przepełniony jest zawartością. Utwory są niepowtarzalne i w 2012(roku wydania tego albumu) zadziwiły wielu fanów obu gatunków muzyki, z których to dziełko się wywodzi.

Pierwszy utwór „B:/ Start Up” trwa zaledwie minutę, ale pokazuje, o czym ten album będzie. Jak nazwa wskazuje, używane są w nim dźwięki wydawane przez komputer, gdy jest włączany i do tego dołączony jest delikatny rytm. „Wavestep” ma bardzo wakacyjny rytm i dźwięki. Bardzo dobrze słuchało mi się tego utworu na samodzielnych przejażdżkach rowerem i jest to jeden z moich ulubionych utworów z tej płyty. „Bathsalts” brzmi już bardziej jak trap, ale zachowuje klimat podobny do utworów przed nim. „Ammonia Clouds” jest spokojniejszy i pozwala trochę odpocząć po poprzedniku, który był o wiele szybszy i agresywniejszy. „Venus Death Trap” brzmi dosyć dziwnie, ale można się bardzo szybko przyzwyczaić, wraz z rozwojem utworu brzmi on coraz lepiej. Kolejny jest „Hyper Object”, który brzmi bardzo podobnie do swoich poprzedników z delikatnie zmienionym rytmem, ale tymi samymi instrumentami i samplami. Tak samo jest z „Photosynthesis”, dopiero przy „Deep Space” następuje większa zmiana. Dźwięki tła są o wiele cichsze i można powiedzieć, że wibrują w interesujący sposób. „Dreamcast” jest już bardziej podobny do poprzedników, z dodatkiem części wokalne. Jak na dwuminutowy utwór jest on naprawdę wypełniony zawartością i jak go słucham, jestem trochę wręcz nieusatysfakcjonowany tym, że jest taki krótki. „Cyber Zodiac” używa wibrującego rytmu z „Deep Space” tylko dokłada do tego elementy z pozostałych utworów. „Teen Pregnancy” to mój ulubiony kawałek na płycie. Jest bardzo podobny do reszty, ale sample w nim użyte naprawdę wpadają w ucho. „Purity Boys” też brzmi bardzo dobrze i zostawia bardzo dobre wrażenie. „Visualization” jest, krótkim klimatycznym przerywnikiem, kojarzącym się z kosmosem. „World Vision” i „B:/ Shut Down/ Depression” to dwa ostatnie utwory,

pierwszy jest jak wszystkie inne z taką różnicą, że jest trochę wolniejszy, a drugi to zakończenie trwające pięćdziesiąt sekund.

Ostatecznie album polecam, jest bardzo krótki (trwa tylko trzydzieści minut) i bardzo dobrze się go słucha w podróży, nie jest on także jak inne albumy tych gatunków, więc dobre jest na posłuchanie, jeśli poszukuje się czegoś nowego.

Tomasz IID

## Epic Battle Fantasy 3 – recenzja

Jest rok 2010. Jesteś z powrotem w domu i odpalasz komputer po długim dniu w szkole. Nie masz jeszcze jak kupować gier, bo kieszonkowe idzie zazwyczaj na chipsy maczugi jedzone ze znajomymi. Przeglądasz Internet i w końcu znajdujesz to: gra jrpg wystarczająca na ponad 10 godzin i to przy założeniu, że nie będziemy jej maksować.

Bohaterowie, czyli szermierz Matt, czarodziejka Natalie i artylerzysta Lance natrafiają na starożytną bestię o nazwie Akron tak potężną, że została zapieczętowana, by zapobiec destrukcji świata. Herosi postąpili nierozsądnie i szturchnęli ją mieczem, przez co wybudziła się ze swojego snu wysysając nich siłą. Zostali uratowani przez fakt, że ich połączona siła była zbyt wielka, aby mogła zostać wchłonięta przez pojedynczą istotę. Budzą się w odległym mieście zdeterminowani, żeby odzyskać siły i pokonać Akrona na dobre. Po drodze spotykają najróżniejszych przeciwników. Mechaniczna dynia, gigantyczne żółwie i hydra to tylko kilka z nich.

Kontrolowani bohaterowie specjalizują się w swoich dziedzinach. Szermierz doskonale radzi sobie z walką atakami fizycznymi, czarodziejka atakami magicznymi, natomiast artylerzysta jest mieszanką obu powyższych postaci. Możemy odblokować dla nich kolejne umiejętności

poprzez zbieranie punktów umiejętności. Do zdobycia mamy między innymi nalot bombowy, czarną dziurę oraz miecze spadające z nieba. Walka odbywa się w turach. Najpierw decydujemy, czy lepiej obronić się, uleczyć kogoś lub zaatakować wroga. Walczący mogą nakładać na siebie efekty takie jak: zwiększenie/zmniejszenie ataku, obrony, celności, szansy na unik oraz wiele innych związanych z typem używanych ataków. Kiedy zostaniemy trafieni wystarczającą ilość razy, nasza postać może skorzystać z tak zwanego limiy break'u, który pozwala na odwrócenie losów starcia. Gra pozwala na zdobywanie i ulepszanie nowego uzbrojenia. Znajdujemy po drodze różne ubrania i bronie zwiększające odporność na różne żywioły, a na maksymalnym ich poziomie, zyskujemy kolejne bonusy.

Grafika, jak na darmową grę, nie jest taka zła, jednakże ścieżka dźwiękowa zdecydowanie pozwala na wczucie się. Jest ona tak dobra, że potrafię jej słuchać godzinami. Na specjalne wyróżnienie zasługuje utwór Divine Madness słyszany podczas finałowej walki, w którym słyszymy organy i chór, wywołujące ciarki na naszych plecach. Animacje zawierają wiele detali i część z nich jest dosyć skomplikowana.

W opcjach możemy włączyć przyspieszenie, by grać w dwa razy szybszym tempie. Jest to idealna opcja dla niecierpliwych.

Każda minuta rozgrywki była niezwykle satysfakcjonująca, a fakt, że nie trzeba było na nią wydać ani grosza, powoduje, że warto sprawdzić EBF w najbliższym czasie.

Marek Grubiński 1bg

# Babciny przepis

Nadszedł kolejny wiosenny miesiąc- maj. Jesteśmy w środku sezonu na przepyszne warzywo, jakim jest rabarbar. Posiada on wiele cennych składników odżywczych, między innymi witaminy A, C i E, oraz wpływa korzystnie na nasz układ krwionośny. Również, świetnie nadaje się do słodkich wypieków. Jeśli, w tym szczególnym czasie, chciałbyś spróbować swoich sił w kuchni, przepis ten sprawdzi się doskonale. Dodatkową motywacją, by upiec coś własnoręcznie, może być przypadający 26 maja Dzień Matki. Może warto byłoby, z tej okazji, wręczyć smakowity upominek od serca? Albo zorganizować wspólne pieczenie słodkości?

## Ciasto z rabarbarem

Składniki:

- 1) Ciasto: - 1 kostka margaryny - 1 szklanka i 2 łyżki mąki - 1 szklanka mąki ziemniaczanej - 1 szklanka cukru - cukier waniliowy - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 4 łyżki śmietany - 4 jajka - 200g rabarbaru
- 2) Kruszonka: - 120g mąki - 80g cukru - 80g masła

Przygotowanie:

- 1) Utrzeć ciasto z mąki, cukru, margaryny i jajek. Następnie dodać śmietanę, cukier waniliowy, proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Rabarbar pokroić w talarki. Wyłożyć ciasto na blachę, wierzch obłożyć rabarbarem.
- 2) Połączyć mąkę, cukier i masło, najlepiej dłońmi. Na koniec wyłożyć kruszonkę na rabarbar. Piec około 30 minut w 180°C.

Smacznego!

Wiktoria

## **II LO Im. Króla Jana III Sobieskiego**

Ul. Marcinkowskiego 10  
86-300 Grudziądz  
tel./ fax (0-56) 462-22-65

e - mail:  
dyrektor@lo2.grudziadz.pl

**II LO**

Zapraszamy na stronę  
[www.lo2.grudziadz.com.pl](http://www.lo2.grudziadz.com.pl)

### **Redakcja:**

Olga Słomińska, Julia Domeracka, Victoria  
Koszur, Weronika Stryśnik, Zuzanna  
Plutowska, Marianna Kucharska, Asia Rusak,  
Marta Aniszewska, Julia Zawacka, Tomasz  
Szewa, Marek Grubiński, Wiktoria  
Dzwonkowska

**Opiekun:** p. prof. Katarzyna Bartos

**Okladka:** Julia Burkacka

**Skład komputerowy:** Asia Rusak, Magda  
Gralak