NUMER 2 LISTOPAD 2021

ZSE

SPÓŁKA

ZDROWIE

JAK ZADBAĆ O MÓZG I KONCENTRACJĘ?

Jak często zdarza ci się być zmęczonym, nieskoncentrowanym i rozkojarzonym?

TECHNIKA POMODORO

Co to takiego? Jak jej używać? Jakie korzyści daje jej stosowanie?

FILM

"DIUNA"

OD JESIENI DO CHANDRY

Wraz z przybyciem złotej jesieni zdarza się mieć obniżony nastrój. Jak sobie pomóc?

Zdjęcie: Kuba Lindenau

W NAJNOWSZYM NUMERZE:

1. Święto Niepodległości s . 3
2. Uhonorowanie nauczycieli s. 4
3. Recenzja filmu *"Diuna"* s. 5
4. Andrzejki s. 6
5. *Pamiętasz, była jesień...* s. 7
6. Strefa gracza s. 8
7. Strefa sportu s. 11
8. Strefa nauki s. 13
   - język polski: powtórka z antyku część 2.
9. Strefa sztuki: "*Lalka*" na scenie s. 16
10. Jak zadbać o mózg i koncentrację? s. 19
11. Technika *"pomodoro"* s. 20
12. Od jesieni do chandry s. 21
13. Jak rozpoznać kłamcę? s. 22
14. "Wesele" Wyspiańskiego - parada widm s. 23

ZSE

NOWINKI ZE ŚWIATA! NOWINKI ZE SZKOŁY!

Jak rozpoznać kłamcę?

W rozmowach z innymi ludźmi nigdy nie mamy pewności czy to co mówią na pewno jest prawdą.

Na co zwracać uwagę przy rozmowie z nieznajomymi i nie tylko?
s. 22

Przyszła jesień...

Jesień - piękna, zarazem bardzo dołująca pora roku.

Jak poradzić sobie, gdy drzewa za oknem są bezlistne i panuje przeszywający chłód?
s. 7

Szybka powtórka Antyk, część 2

Przygotowujesz się do matury? Chcesz poszerzyć swoją wiedzę? Mamy dla Ciebie dobre wiadomości!

W tym wydaniu przygotowaliśmy specjalnie dla Was notatkę powtórzeniową z zakresu antyku. Jest to "must know" o tej epoce!
Zachęcamy do nadsyłania własnych notatek - najlepsze zostaną opublikowane w kolejnych numerach.
s. 16-18

GDY WOLNOŚCI NADSZEDŁ CZAS...

KUBA LINDENAU

11 listopada to data, którą każdy Polak powinien znać. To wtedy właśnie, 11 listopada 1918 roku, po 123 latach zaborów, Polska w końcu odzyskała swą niepodległość i wróciła na mapę Europy.

Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było stopniowym procesem. Wybór 11 listopada na święto państwowe uzasadnić można dwoma czynnikami: pierwszym było podpisanie przez Niemców kapitulacji i zawarcie rozejmu w Compiègne 11 listopada 1918. Na gruncie polskim zaś dzień odzyskania niepodległości upamiętnia przekazanie przez Radę Regencyjną władzy wojskowej Józefowi Piłsudskiemu. Marszałek Piłsudski w tym dniu został Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich.
Po negocjacjach Piłsudskiego z Centralną Radą Żołnierską 11 listopada 1918 r. wojska niemieckie zaczęły wycofywać się z Królestwa Polskiego. W nocy żołnierze rozbroili niemiecki garnizon, który stacjonował w Warszawie. Dzień później, 12.11.1918 Rada Regencyjna powierzyła Piłsudskiemu misję tworzenia rządu.

Kiedy naród polski w pełni uświadomił sobie, że jest już wolny, wielka radość oraz wzruszenie ogarnęły cały kraj. Polacy nie stracili wiary i ducha walki nawet po ponad 120 latach zaborów, nigdy się nie poddając i cierpliwie czekając na nadejście dnia, który w końcu dał im upragnioną wolność.

Dzień 11 listopada ustanowiono Świętem Niepodległości dopiero 19 lat po odzyskaniu niepodległości, w roku 1937. Podczas okupacji hitlerowskiej w latach 1939–1944 świętowanie było niemożliwe. W roku 1945 władze komunistyczne świętem państwowym uczyniły dzień 22 lipca – datę podpisania Manifestu PKWN, jako Narodowe Święto Odrodzenia Polski. Święto obchodzone 11 listopada zostało przywrócone przez Sejm PRL-u IX kadencji w 1989 r. pod zmienioną nazwą: Narodowe Święto Niepodległości.

UHONOROWANIE NAUCZYCIELI

WERONIKA SPICA

Uhonorowanie nauczycieli z Zespołu Szkół Ekonomicznych w Starogardzie Gdańskim

Bardzo miło jest wracać wspomnieniami do wydarzenia, w którym grono pedagogiczne jest docenione za trud swej pracy.
13 października, podczas apelu z okazji Dnia Edukacji Narodowej, dyrektor szkoły - Pan Tadeusz Burczyk – wręczył nauczycielom dyplom uznania za ich dotychczasową pracę. Wśród wyróżnionych pedagogów znalazły się Panie: Stanisława Głąb – Brandt, Lucyna Bielińska – Sytek, Sylwia Borzyszkowska, Dorota Chrulska, Margareta Moritz, Alicja Negowska, Iwona Walendzik, Monika Spych; oraz Panowie: Andrzej Prabucki, Daniel Szczypior, Dawid Niemczyk, Wojciech Wardyn i Jacek Żygowski. Nie zabrakło również podziękowań od uczniów. W wyniku ankiety wybrano nauczycieli w pięciu kategoriach:

- **MIKROFON ROKU** – Pan Łukasz Prusiecki
- **SZWAJCARSKI ZEGAREK** – Pani Aleksandra Slosarska
- **GORĄCY UŚMIECH** – Pani Sandra Marrero – Miszker
- **ZŁOTE LUSTERKO** – Pani Joanna Kurowska
- **ZŁOTY WYKŁADOWCA** – Pani Lucyna Szczypior oraz Pan Mariusz Bełczącki.

Szczególnym wyróżnieniem obdarowane zostały Pani Stanisława Głąb – Brandt oraz Pani Ewa Balcerzak. Złoty Krzyż Zasługi został wręczony Pani Stanisławie Głąb – Brandt podczas Wojewódzkiej uroczystości z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Odznaka jest podziękowaniem za czyny przekraczające zakres obowiązków, które przynoszą znaczną korzyść Państwu lub obywatelom. Medalem Komisji Edukacji Narodowej obdarowana została Pani Ewa Balcerzak za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania. Serdecznie gratulujemy wszystkim odznaczonym i życzymy dużo wytrwałości
w codziennej pracy.

RECENZJA FILMU "DIUNA"

ANETA RABCZUK-SZARMACH

DIUNA to bez dwóch zdań najbardziej wyczekiwany film 2021 roku. Bo komu, jak nie twórcom DIUNY, pandemia zagrała na „klatce z filmu", przesuwając premierę z listopada ubiegłego roku na październik bieżącego roku. To właśnie ten film miał wymazać z pamięci fanów nieudaną ekranizację książki Franka Herberta, popełnioną przez Davida Lyncha. Jedni pisali: epicki, spektakularny, z efektem wow. Inni zaś uznali DIUNĘ za rozczarowanie, tragedię w kosmosie, pusty film.

Jaka jest więc DIUNA i kto ma rację?

Na to pytanie może odpowiedzieć widz, który nie miał wobec tego filmu konkretnych oczekiwań.

Źródło: Filmweb

Weszłam w świat DIUNY bez żadnych wymagań i roszczeń, nie obarczona porównaniami. Zupełnie wygasiłam mój umysł i dałam się unieść. Rytm mojego serca idealnie zgrał się z muzyką Hansa Zimmera. Każdy dźwięk perfekcyjnie zgrywał się z fabułą i przeniósł mnie w świat DIUNY. Muzyka nie zdominowała filmu, a stała się jego obrazem.

Przyrodniczy świat filmu, krajobrazy, pustynia skrywająca melanż – bezcenną przyprawę, która przedłuża życie sprawiły, że czułam piasek pod stopami. Wędrowałam po tym filmowym świecie zachwycając się pyłem unoszącym się z piasku – przypraw, którego powstanie wiąże się z cyklem rozwojowym czerwi pustynnych – nieprawdopodobnie olbrzymich istot, żyjących w tym piasku.

Wnikałam w przedstawiony świat zachwycając się jego szczegółami: małą roślinką, palmami, skoczkami pustynnymi, latającymi maszynami, które przypominały ważki – ornitoptery, maszynami - wyciągarkami zbieraczy, które odwzorowywały balony, czy też działaniem filtraków, mających na celu odzyskanie wody z wydzielonych przez organizm płynów. Poruszony został nawet aspekt ekologiczny, bo przyszłość z naturą jest nieunikniona.

Minęły 2,5 godziny seansu a ja chciałam oglądać DIUNĘ dalej. Zrobiło mi się smutno i żal, że to już koniec. Zupełnie nie przeszkadzał mi brak znajomości książki. Wręcz przeciwnie, reżyser tak poprowadził widza, że fabuła była dla niego zrozumiana i spójna.

W mojej ocenie DIUNA jest wspaniałym filmem, zarówno pod względem wizualnym, jak i aktorskim. Sprawił, że mam ochotę na więcej i czekam na ciąg dalszy. Pomimo 2,5 godzinnej fabuły film mnie nie znużył. Rozciągnięta w czasie powolność mijała kadrami i budowała we mnie napięcie.

Z premedytacją skupiłam się na bardziej uczuciowej recenzji filmu, nie przedstawiając jego fabuły. To moje zamierzone działanie miało na celu choćby w małym procencie oddać niespotykaną atmosferę filmu. Filmu, który romansuje z widzem bardzo powoli i stopniowo budując zaufanie, by w końcu porzucić z nadzieją na ciąg dalszy. Ja nie mogę się doczekać października 2023.

Wiele osób, z którymi rozmawiałam uważa, że książka Franka Herberta, DIUNA, będzie idealnym prezentem na Gwiazdkę.

Polecam,

Aneta Rabczuk-Szarmach

ANDRZEJKI – CO WŁAŚCIWIE O NICH WIECIE?

KUBA LINDENAU

- **Ciekawostka:**

Najprawdopodobniej Andrzejki wywodzą się ze starożytnej Grecji, ponieważ Andrzej w języku greckim to Andress. W tłumaczeniu oznacza to męża lub mężczyznę, a sama postać uznawana jest zaś za patrona wróżb. Wielu historyków twierdzi także, że Andrzejki mogą wywodzić się nawet z celtyckich i starogermańskich wierzeń.

Andrzejki zwane są jako wieczór wróżb odprawianych **w nocy z 29 na 30 listopada**, w wigilię świętego Andrzeja.

Pierwsza polska wzmianka literacka o tym święcie pojawiła się w 1557 za sprawą Marcina Bielskiego, który o andrzejkowych wróżbach pisał w swej sztuce teatralnej „Komedyjka Justyna i Konstancyjej".

Uroczystość ta miała charakter matrymonialny, początkowo traktowano ją bardzo poważnie i jedynie niezamężne dziewczęta ją obchodziły. Wierzono, że przyszłość objawiają duchy, zstępujące na ziemię.

Uważano, by w obrzędach nie brały udziału kobiety w błogosławionym stanie, ponieważ duchy mogłyby zaszkodzić ich dziecku. Z kolei dla panów przeznaczone były **Katarzynki**, celebrowane 25 listopada. Z czasem Andrzejki zaczęto jednak obchodzić wspólnie, organizując huczne zabawy.

Zdjęcie: Michał Hiller

Historia, różnorodność i kreatywność Andrzejkowych wróżb i obrzędów jest bardzo bogata. Wiele z nich jest bardzo niecodziennych i czasem aż trudno dać wiarę pomysłowości naszych przodków.

NAJPOPULARNIEJSZYMI PRZESĄDAMI I ZABIEGAMI MAGICZNYMI ZWIĄZANYMI Z ANDRZEJKAMI BYŁY:

- Wróżenie ze skórki jabłka – polegało ono na obieraniu jabłka przez dziewczynę tak, by skórka była jak najdłuższa; następnie kobieta rzucała ją za plecy przez lewe ramię. Litera, w jaką skóra się ułożyła, będzie pierwszą literą imienia jej przyszłego kochanka.
- Jednym z bardziej powszechnych wierzeń był przesąd, iż jeśli dziewczyna pościła cały dzień i modliła się gorliwie do świętego Andrzeja, to we śnie ukazać się mógł jej przyszły ukochany.
- Jeżeli ucięta przez pannę w dniu świętego Andrzeja gałązka wiśni bądź czereśni zakwitła w wigilię Bożego Narodzenia, to dziewczyna mogła liczyć na rychłe pójście za mąż.
- Wierzono, że strona, od której zaszczekał pies, miała być tą, z której nadejdzie przyszły oblubieniec.
- Losowano przedmioty o symbolicznym znaczeniu, np. listek oznaczał staropanieństwo, obrączka lub wstążka z czepka – bliski ślub, zaś różaniec przepowiadał młodej pannie przyszłość w zakonie.

Oczywiście to tylko kilka przykładów. Gorąco zachęcam Was do zapoznania się z resztą, równie ciekawych andrzejkowych obyczajów, których jest jeszcze cała masa!

A wy? Jak i czy w ogóle obchodzicie Andrzejki?

JAKA JEST JESIEŃ?

WIKTORIA GWOREK

Jesień to magiczna pora roku- piękne krajobrazy w kolorach żółtych, pomarańczowych, brązowych, czerwonych, są to kolory które najbardziej przypominają nam jesień.

ZNACZENIE KOLORÓW JESIENI

1. **Żółty** - kojarzy się ze słońcem. Jest kolorem radosnym. Ma zadanie dodawać energii i pewności siebie. Pomaga się skoncentrować.
2. **Pomarańczowy** - to kolor bardzo energetyczny. Dodaje chęci do działania i sprzyja pogodnym myślom.
3. **Czerwony** - ma nas pobudzać. Jest silnym kolorem, który ma przyspieszać nasze działania. Pomaga osobom przemęczonym
4. **Brązowy** - jest to barwa dająca poczucie bezpieczeństwa. Dodaje harmonii i spokoju w codziennym życiu.

Jesień jest to trzecia pora roku w przyrodzie, cechuje się tym, że ma ona najbardziej umiarkowane temperatury w całym roku oraz to, że jest to pora charakteryzująca się największą liczbą opadów deszczu w Polsce.
Na dworzu szybko robi się ciemno, a za dnia jest ponuro. Dużo osób przez taka pogodę wpada w gorszy nastrój i odczuwa zmęczenie.

PRZEPIS NA PYSZNĄ HERBATKĘ JESIENNĄ

Składniki:

- herbata czarna lub z cytryną
- cytryna
- pomarańcza
- miód
- maliny

Przygotowanie:

Do kubka wkładamy herbatę, gdy woda się zagotuje-zalewamy. Czekamy 3 minuty, wyciągamy herbatę i dajemy zazwyczaj 3 łyżeczki miodu **(zależy od wielkości kubka)** dodajemy cytrynę w plasterku(2) lub ją wkrapiamy na oko, dajemy jeden plaster pomarańczy oraz dwie łyżeczki malin **(jak kto woli).**

Przepis sprawdzony, a herbatka jest pyszna
Polecam:)

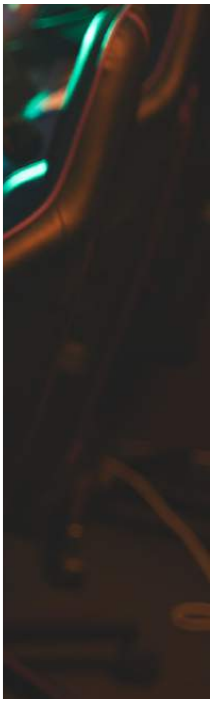
JAK PRZETRWAĆ JESIEŃ?

1. Suplementacja - Warto pamiętać o witaminach D3, dobrze łączyć ją z witaminami K2. Warto sięgać po preparaty wspomagające odporność (czosnek w kapsułkach)
2. Medycyna naturalna - aromaterapia - Olejki aromatyczne dobrze wpływają na samopoczucie, a także na inne dolegliwości towarzyszące porze jesiennej (np. nerwobóle, infekcje).
3. Aktywność fizyczna - Ćwiczenia dobrze wpływają na samopoczucie-mózg produkuje więcej endorfin. Warto w jesienny czas skorzystać z basenu, zapisać się na aerobik czy też wsiąść na rower.
4. Sen - jest niezmiernie istotny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Warto zadbać o dobry i należycie długi sen – organizm podziękuje nam za to świeżością i dobrym nastrojem.
5. Czekolada - Jesienią dobrze sprawdza się gorzka czekolada, pomaga ona w myśleniu czy tez dodaje energii.
6. Gorąca kąpiel - gorąca kąpiel bądź prysznic, to sposób przynoszący ulgę w chwilach, gdy czujemy się najbardziej samotni.
7. Relaks - Jesienią dobrze jest znaleźć czas dla siebie, wyciszyć się. Chwila z dobrą książką, oglądnięcie ulubionego filmu, uporządkowanie zdjęć z wakacji – zdziałają cuda.

UBIERAJCIE SIĘ CIEPŁO I STOSUJCIE DO POGODY!

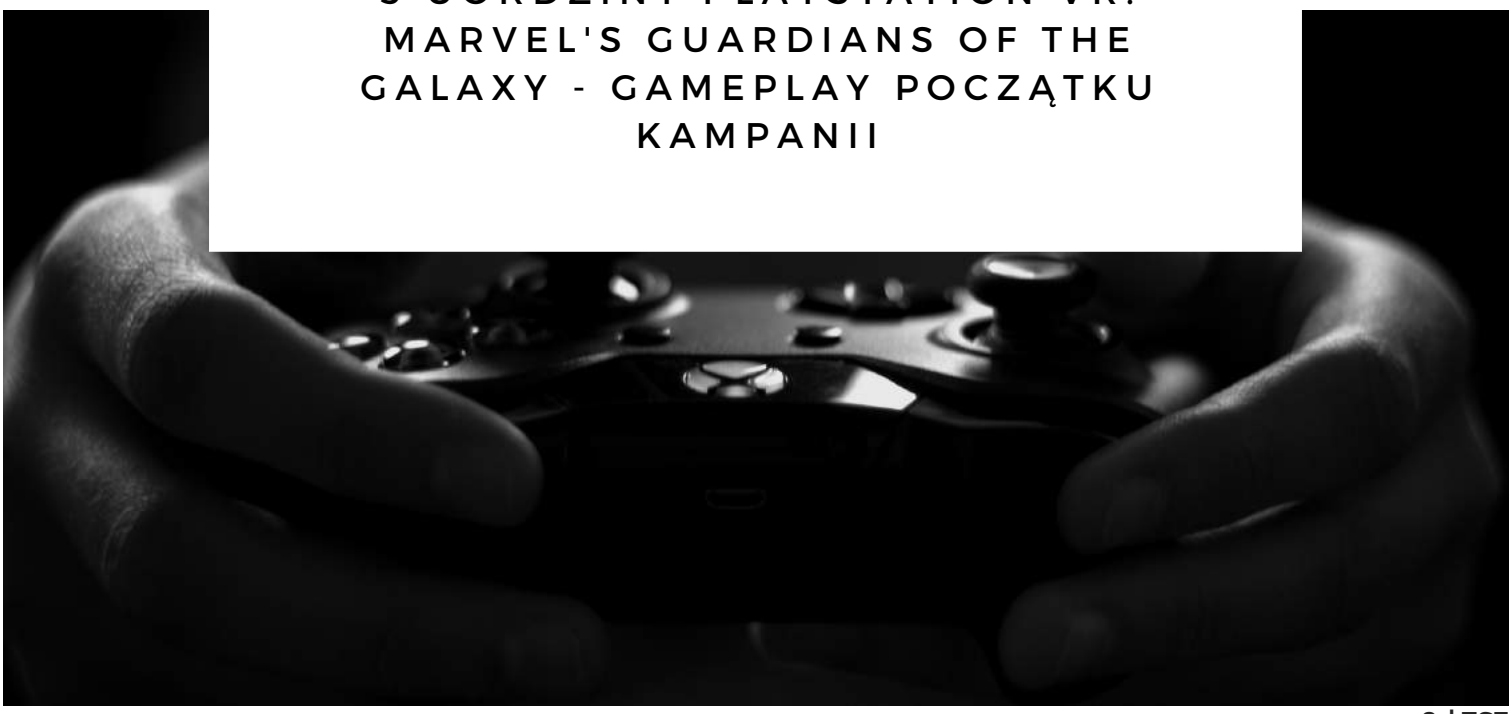
fotografie: Wiktoria Gworek

ZSE E-SPORT



STREFA GRACZA

5 UORDZINY PLAYSTATION VR! MARVEL'S GUARDIANS OF THE GALAXY - GAMEPLAY POCZĄTKU KAMPANII



STREFA GRACZA

KAMIL
LEMKA

State of Play powrócił.
Zobacz, co szykuje Sony.

27 października odbyła się kolejna edycja cyklu State of Play, w którym Sony informuje o grach mających się ukazać na PS4 i PS5. Nadchodzący odcinek ma trwać około 20 minut i skupić się na tytułach produkowanych przez zewnętrzne firmy, nienależące do rodziny PlayStation Studios.
Zobaczyliśmy zarówno zapowiedzi, jak i świeże materiały z już ogłoszonych produkcji.

Mogę chyba zaryzykować stwierdzenie, że wirtualna rzeczywistość na dobre rozgościła się w naszych domach.
Między innymi (a może głównie?) dzięki grom VR, na które niebagatelny wpływ miały pierwsze gogle PlayStation VR – które obchodzą właśnie swoje piąte urodziny!

5 lat PlayStation VR!

Kiedy to minęło? Swoje piąte urodziny obchodzi w tym roku PlayStation VR — czyli moim zdaniem jedne z najważniejszych gogli do wirtualnej rzeczywistości w historii tej technologii.
Z pewnością nie były to (i nadal nie są) najlepsze gogle VR na rynku, ale dzięki swojej stosunkowo niskiej (w porównaniu do konkurentów) cenie, a także obszernej bibliotece gier, rozpromowały one wizje gamingu w wirtualnej rzeczywistości u wielu graczy — szczególnie tych konsolowych. A w co użytkownicy PlayStation VR grali najchętniej?

Marvel's Guardians of the Galaxy - półgodzinny gameplay z początku kampanii

Do sieci trafił ponad 30-minutowy gameplay pokazujący początek przygody w grze Marvel's Guardians of the Galaxy.

Niedawno miała miejsce premiera Marvel's Guardians of the Galaxy. Oczekiwanie na debiut najnowszej produkcji studia Eidos Montreal umilić powinien wypuszczony właśnie obszerny gameplay. Zapis rozgrywki został udostępniony przez serwis GameSpot. Film trwa pół godziny i pokazuje początek kampanii fabularnej. Materiał pochodzi z wersji gry działającej na konsoli Xbox Series X w rozdzielczości 4K.

Link do filmu: https://youtu.be/W5Ynvmd5uns

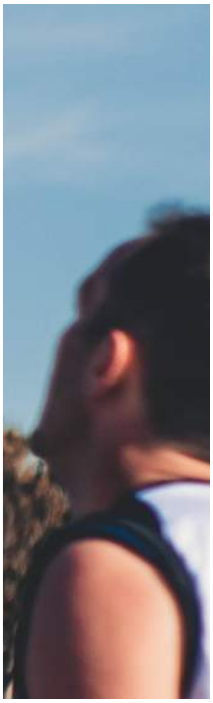
Filmik pokazuje m.in. scenki przerywnikowe, eksplorację, rozmowy z postaciami oraz walkę, dając dobre pojęcie o tym, co zaoferuje ten tytuł. Całość wygląda naprawdę okazale i wydaje się, że Eidos Montreal ma spore szanse dostarczyć kolejny hit w swoim dorobku. Warto dodać, że jeden z elementów, których ten gameplay nie pokazuje, to oprawa muzyczna. Marvel's Guardians of the Galaxy jest pełne licencjonowanych piosenek, a żeby udostępnić zapis rozgrywki, redaktorzy serwisu GameSpot musieli skorzystać z dostępnego grze trybu streamingowego. Wyłącza on te utwory po to, aby twórcy treści wideo nie musieli się zmagać z roszczeniami właścicieli praw do nich.

Przypomnijmy, że Marvel's Guardians of the Galaxy ukazał się 26 października na PC oraz konsolach.

PlayStation 4, Xbox One, PlayStation 5 i Xbox Series X/S. Tego samego dnia projekt został udostępniony również posiadaczom Nintendo Switch, ale ta wersja wykorzysta technologię streamingu.

ZSE SPORT

STREFA SPORTU



UNIHOKEJ
II MIEJSCE DLA
ZSE

WIADOMOŚCI SPORTOWE

DAGMARA SZABLEWSKA

28 października odbyły się półfinały wojewódzkie w unihokeju. Opiekunem zawodów był Pan Piotr Kamiński. Reprezentantki naszej szkoły musiały zmienić taktykę z przyczyn od nich niezależnych. Wiele zawodniczek nie mogło uczestniczyć w zawodach z powodu kwarantanny lub problemów zdrowotnych.

Mimo to, pozostała część dała z siebie wszystko i pokazała, na co je stać. Na boisku toczyła się zawzięta walka, jednak ostatecznie wygrały zawodniczki z Kościerzyny z wynikiem 2:0. Dziewczęta wróciły do szkoły z dyplomem za drugie miejsce.

ZSE SCIENCE

KOREPETYCJE
REPETYTORIA
POWTÓRZENIA

JĘZYK POLSKI
ANTYK - CZĘŚĆ II

Lekcja
Temat: Antyk - część 2

NAJWAŻNIEJSZE POJĘCIA

a) **Mit** – narracyjna opowieść, pierwotnie przekazywana ustnie, która wyjaśniała niezrozumiałe, tajemnicze zjawiska. Tłumaczyła strukturę świata, pochodzenie i naturę człowieka oraz jego relację ze światem bóstw.

b) **Mitologia** – zbiór mitów danej społeczności.

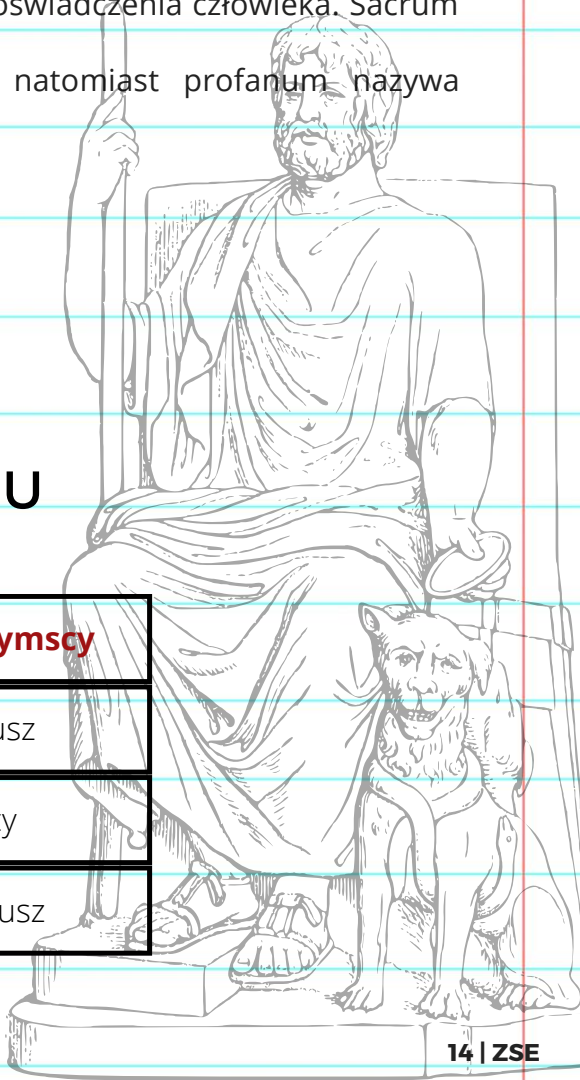
c) **Archetyp** – pradawne wyobrażenie wzorów ludzkich postaw i zachowań, które tkwią w świadomości zbiorowej każdej społeczności (przykład: bunt dla dobra ludzkości związany ściśle z Prometeuszem).

d) **Topos** – stały motyw powtarzający się w literaturze na przestrzeni wieków.

e) **Sacrum i profanum** – pojęcia odnoszące się do dwóch sfer doświadczenia człowieka. Sacrum dotyczy świętości, przestrzeni świętej związanej z bogami, natomiast profanum nazywa doświadczenia zwykłe, ludzkie.

f) **Politeizm** – wiara w wielu bogów.

g) **Monoteizm** – wiara w jednego boga.



LITERATURA GRECJI I RZYMU

Rodzaj literacki	Twórcy greccy	Twórcy rzymscy
Epika	Homer	Wergiliusz
Liryka	Safona	Horacy
Dramat	Sofokles	Terencjusz

PODZIAŁ MITÓW

a) **teogoniczne** – o powstaniu i naturze bogów. Każdy mit dotyczący jakiegoś boga informuje o okolicznościach jego narodzin, określa, jaki obszar zjawisk mu podlega, jakie ma upodobania, symbole, atrybuty oraz umiejętności.

b) **kosmogoniczne** – mity o powstaniu świata i jego początkach.

c) **antropogeniczne** – mity dotyczące powstania człowieka.

d) **genealogiczne** – dotyczą historii różnych pokoleń, bohaterów będących przodkami rodów panujących i mieszkańców miast.

FUNKCJE MITÓW

a) **poznawcza** – funkcja która miała na celu wyjaśnić niezrozumiałe zjawiska przyrody np. mit o Demeter i Persefonie, który tłumaczył następstwo pór roku.

b) **światopoglądowa** – określała postawę oraz zakres wierzeń starożytnych. Funkcję tę pełniły mity o powstaniu świata, hierarchii wśród bogów i podziale zadań między nimi.

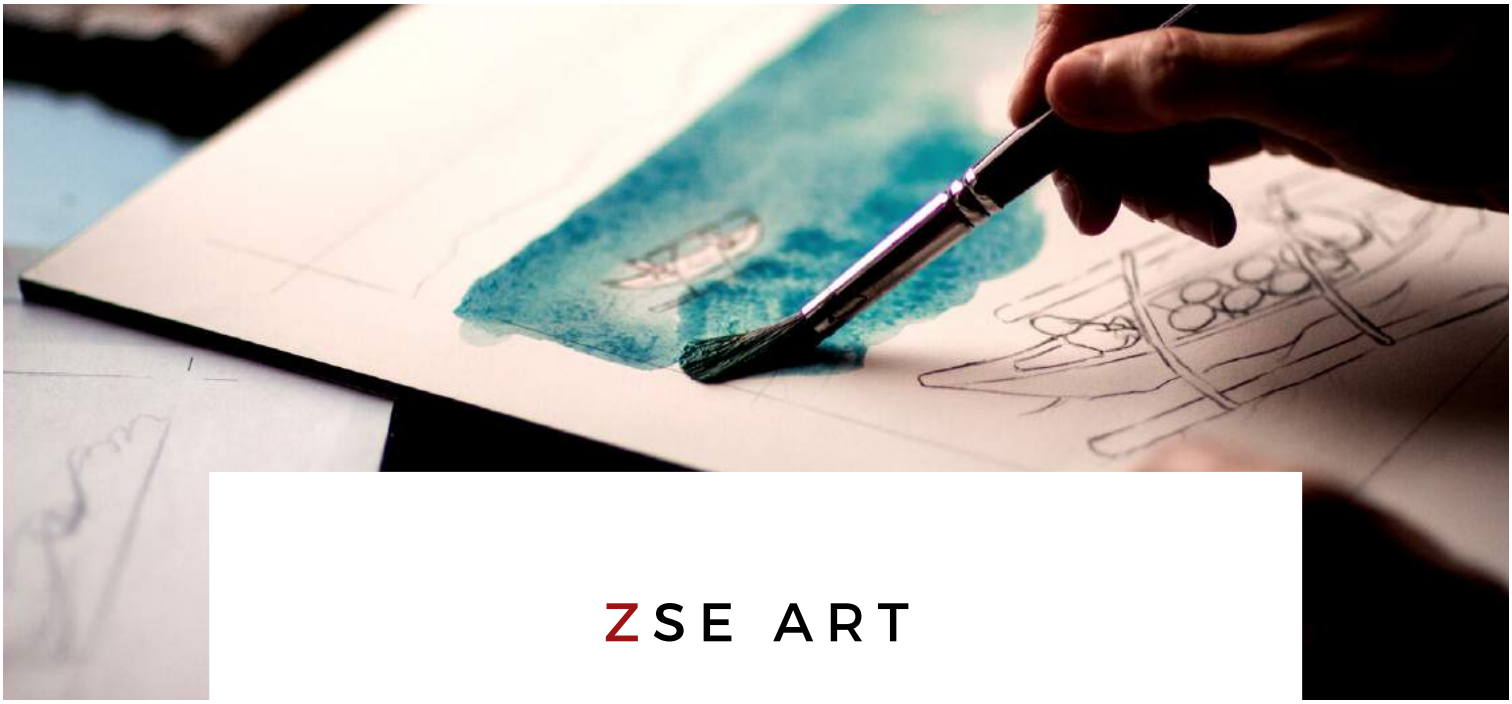
c) **sakralna** – dotyczyła kultów poszczególnych bóstw, obrzędów religijnych, ofiar oraz uroczystości ku ich czci.

d) **kulturotwórcza** – inspirująca rozwój epiki i dramatu w starożytności, dostarczająca tematów malarzom, poetom, rzeźbiarzom i architektom.

Notatka została przygotowana przez uczennicę

MAGDĘ GREGORKIEWICZ

Notatkę można pobrać oraz wydrukować zupełnie bez opłat.



ZSE ART

STREFA KULTURY

"LALKA"

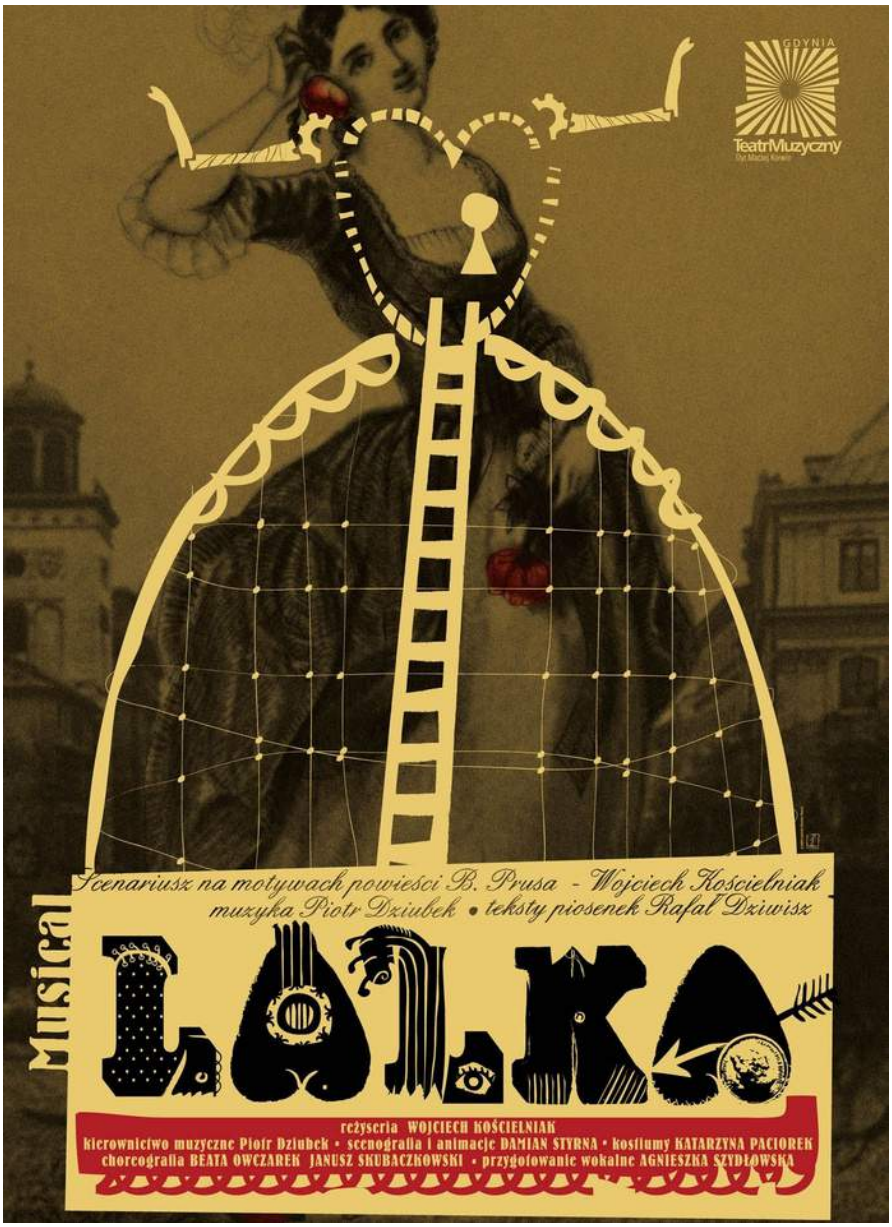
"LALKA" NA SCENIE - OPOWIEŚĆ O MARIONETKACH W TEATRZE

LUCYNA BIELIŃSKA-SYTEK

Najbardziej znaną wszystkim maturzystom powieścią jest niewątpliwie ***Lalka*.** Dlaczego? Każdy uczeń to wie – twórcy arkuszy egzaminacyjnych nie zapominają o powieści Prusa. Dlatego też z inicjatywy Pani Ewy Balcerzak w dniu 29 października uczniowie naszej szkoły wybrali się na spektakl – musical Wojciecha Kościelniaka na podstawie *Lalki* do Teatru Muzycznego im. Danuty Baduszkowej w Gdyni. Chciałyśmy w ten sposób przybliżyć młodzieży fabułę tej wielowątkowej powieści, która daje panoramiczny obraz społeczeństwa polskiego w końcu lat siedemdziesiątych dziewiętnastego wieku.

Trudność odbioru dzieła dla dzisiejszych czytelników wynika z faktu, że Prus pokazuje w *Lalce* nie tylko rozmaite środowiska społeczne zamieszkujące zajętą przez Rosjan Warszawę (od arystokracji poprzez mieszczaństwo polskie i żydowskie oraz biedotę miejską), ale przede wszystkim próbuje wyjaśnić sam mechanizm społecznego działania.

W powieści brakuje jednolitej oceny tych mechanizmów. Czytelnicy poznają bohaterów poprzez plotki, niedomówienia i domysły. Odbiorca musi się pobawić w śledczego, który z tej trudnej narracji sam wyciągnie wnioski i zinterpretuje różne zachowania bohaterów.



Stanisław Wokulski to skomplikowany człowiek. Jego naiwnej miłości do arystokratki, Izabeli Łęckiej, nie można traktować w sposób uproszczony, podobnie jak zachowania wybranki kupca. W tej pozornie zwyczajnej miłosnej historii dopatrywać się można tragedii człowieka, który żyje w niesprzyjającym mu otoczeniu, który musi się wspinać po drabinie społecznej, stale usuwanej przez ludzi go nierozumiejących. Ten motyw wykorzystał reżyser Wojciech Kościelniak w swoim musicalu. Główny bohater bowiem w każdym z rozdziałów spektaklu wspina się po owej symbolicznej drabinie. To człowiek próbujący przekroczyć własne ograniczenia, mający wielką ambicję, odrobinę szczęścia, ale również przeżywający ogromny dramat.

Zubożały szlachcic, pragnący się uczyć pozytywista, patriota biorący udział w powstaniu styczniowym, skazaniec wracający z Syberii, gromadzący majątek, zakochany w kobiecie o połowę młodszej od siebie, w dodatku arystokratce, zdradzany, wyszydzany, wykorzystywany i przede wszystkim nie do końca rozumiany nawet przez swego najbliższego przyjaciela, Rzeckiego – ostatecznie próbuje popełnić samobójstwo i znika, zostawiając swój majątek ludziom, którzy chętnie zrealizują własne ambicje.

Lalka jest gorzką powieścią o straconych złudzeniach, o społeczeństwie niegotowym na zmiany, o społecznym ostracyzmie i odrzuceniu człowieka próbującego zmienić świat. To częsty los idealistów – na tym polega aktualność powieści Prusa. *Lalka* jest pierwszą polską powieścią egzystencjalną, a jej bohater może symbolizować każdego z nas.

Widzowie spektaklu wystawianego przez gdyński teatr mieli możliwość poznać tego nieprzeciętnego człowieka w różnych sytuacjach – warstwa fabularna spektaklu odzwierciedla dosyć wiernie historię głównego bohatera, chociaż oczywiście pomija niektóre wątki. Oglądamy licytację kamienicy Łęckich, wyścigi konne, pojedynek z Krzeszowskim, spektakl Rossiego, pracownię Geista, zaloty Starskiego, ze zdziwieniem patrzymy, jak pani Wąsowska próbuje uwieść Wokulskiego, a wszystko to na prawie pozbawionej scenografii scenie! I podobnie jak u Prusa – widzom nie jest łatwo jednoznacznie ocenić Wokulskiego. Patrząc na niego na scenie odczuwamy, podobnie jak czytelnicy *Lalki* w XIX wieku, złość przemieszaną z litością, kochamy i nienawidzimy go jednocześnie. Wszystkie postacie występujące na scenie ukazane są jako marionetki, ich ubiory przypominają stroje aktorów wcielających się w postacie z ludowej włoskiej komedii końca XVI wieku.

Ich gra momentami jest jak pantomima – reżyser chciał podkreślić w ten sposób przesłanie powieści Prusa, wyrażone w niej przez Rzeckiego, który nakręcając karuzelę stwierdza, że ludzie to *„wszystko marionetki!... Zdaje im się, że robią co chcą, a robią tylko, co każe im sprężyna, taka ślepa jak one...”*. Motyw świata jako teatru (teatrum mundi), w którym człowiek tylko odgrywa napisaną dla niego rolę, jest znany już od starożytności i wielokrotnie stanowił inspirację dla twórców kultury. Kościelniak kończy spektakl karuzelą – symbolem zależności człowieka od losu. Prus ostatecznie daje jednak nadzieję, że mimo wszystko, warto mieć idee i o nie walczyć, co symbolicznie oddał słowami kończącymi powieść: „non omnis moriar...”. Każdy idealista zostawia po sobie ślad, co inspiruje kolejne pokolenia do działania.

Warto było zobaczyć bohaterów *Lalki* na współczesnej scenie. Spektakl zakończył się owacjami na stojąco. Opuszczając Gdynię, uczniowie rozmawiali o bohaterach powieści. To najlepsza reklama spektaklu, kiedy jedna z uczestniczek stwierdza, że największe wrażenie zrobiły na niej słowa *„Ludzie są jak liście, którymi wiatr ciska; gdy rzuci je na trawnik, leżą na trawniku, a gdy rzuci w błoto – leżą w błocie”*. Są one podstawą do dalszych refleksji i świadczą o zrozumieniu trudnego utworu Bolesława Prusa. Warto jednak na własne oczy zobaczyć sposób, w jaki *Lalka* została przedstawiona na scenie Teatru Muzycznego.

JAK ZADBAĆ O MÓZG I KONCENTRACJĘ?

KUBA LINDENAU

Jak często zdarza nam się być zmęczonym, nieskoncentrowanym i rozkojarzonym? Odczuwanie tego w momencie, gdy chcemy się czegoś pouczyć bądź po prostu się na czymś skupić, jest bardzo uciążliwe.

Jak więc zadbać o prawidłową pracę mózgu, koncentrację i rześki umysł?

Najlepsze, co możemy zrobić, to oczywiście urozmaicenie naszej diety. Dieta, no jasne! Ale właściwie co jeść?

Oto sprawdzone produkty:

- **orzechy włoskie** - wzmacniają pamięć i zdolność koncentracji, również spowalniają procesy starzenia się mózgu i degeneracji neuronów.
- **jajka** - poprawiają pamięć i czas reakcji, ponadto mogą łagodzić zmęczenie.
- **ryby (w szczególności łosoś)** - są bogatym źródłem witaminy D, która odgrywa bardzo ważną rolę w procesie zapamiętywania i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Znacznie poprawiają myślenie i koncentrację. Ryby to istny skarb dla naszego mózgu!
- **musli** - znacie lepszy pomysł na zdrowy początek dnia? Pierwszy posiłek powinien być bogaty w produkty zbożowe i dostarczać organizmowi węglowodanów. Mieszanka płatków owsianych, pszennych, kukurydzianych, suszonych owoców i bakalii to znakomite paliwo dla mózgu!
- **kofeina** - zbawczo działa na pamięć i zapobiega senności.
- **ciemna czekolada** - bogata w magnez. Ma pozytywny wpływ na pamięć i wspomaga koncentrację, a jednocześnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi.
- **zielona herbata** - któż jej nie lubi? Pomaga układowi nerwowemu rozwijać się bez zaburzeń, nie tylko pobudza lepiej niż kawa, ale rzeczywiście poprawia pamięć i sprawność poznawczą. Na dodatek szybko uspokaja i relaksuje.
- **surowa marchew** - utrzymuje stały poziom cukru we krwi, którego mózg potrzebuje, aby optymalnie funkcjonować.

TECHNIKA "POMODORO"

KUBA
LINDENAU

Co to takiego? Jeśli zadaliście sobie właśnie takie pytanie czytając ten nagłówek, to znak, że koniecznie musicie ją poznać!

Technika *„pomodoro"* pomaga w zachowaniu skupienia i koncentracji. Służy do lepszego gospodarowania czasem i zwiększenia efektywności praktycznie każdej czynności. Uczy samodyscypliny i jest banalnie prosta. Dlatego jest tak lubiana i popularna.

JAK ZASTOSOWAĆ TĘ TECHNIKĘ?

1. Stwórz przejrzystą listę zadań do wykonania w najbliższym czasie, np.: nauka na sprawdzian, odkurzenie pokoju czy wyjście z psem **(lista może być wykonana w formie elektronicznej lub na zwykłej kartce).**

2. Ustaw czasomierz tak, aby zadzwonił dokładnie po **25 minutach**. Może to być budzik lub aplikacja specjalnie do tego przeznaczona.

3. Wyłącz wszelkie rozpraszacze, takie jak powiadomienia na telefonie, miej pewność, że nikt, ani nic nie będzie Ci przeszkadzać i zacznij pracę nad zadaniami z listy.

4. Jeśli pojawi się nowy pomysł lub dowolne rozproszenie, zapisuj go! Może się to okazać bardzo ważne i warto to zapamiętać. Potem niezwłocznie wróć do działania.

5. Gdy zadzwoni budzik, kończymy pracę i robimy **5 minut przerwy**. Zalecane jest, aby przerwa ta wymagała fizycznego ruchu np.: **(rozciąganie lub wyjście i przewietrzenie się)**

6. Po tych 5 minutach możemy zrobić kolejne *„Pomodoro"*, czyli 25 minut skupienia.

Pamiętać, że po czterech *„Pomodoro"* z rzędu trzeba zrobić dłuższą przerwę.
To bardzo ważne!

PRZED ZASTOSOWANIEM TECHNIKI:

- Przygotuj wszystko, co potrzebne do nauki, pracy.
- Weź pustą kartkę na luźne myśli.
- Miej przy sobie szklankę wody.
- Jeśli pomaga Ci się skoncentrować - włącz muzykę.

POWODZENIA!

OD JESIENI DO CHANDRY

WERONIKA SPICA

Wraz z przybyciem złotej jesieni zdarza się mieć obniżony nastrój oraz gorsze samopoczucie i przeżywać silniej niektóre emocje. Wśród nich wyróżnić można: smutek, rozdrażnienie, zniechęcenie, przygnębienie oraz niekiedy złość. Naszą uwagę powinny zwracać również problemy z koncentracją, obniżona chęć do podejmowania jakichkolwiek działań oraz bóle/zmęczenie mięśni.

Objawy pozwalają określić ten stan jako **jesienną chandrę**. Charakteryzuje się ona krótkim czasem trwania (utrzymuje się do kilkunastu godzin), przeważnie przygnębieniem, łatwą zmianą nastroju i świadomością, że jest to stan przejściowy.

JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

- zadbaj o ruch **(jesienne spacery to idealny sposób na cieplejszy dzień)**.
- suplementuj witaminę D3 – słońce jest naturalnym źródłem tej witaminy, dlatego jesienią i zimą niezwykle ważna jest suplementacja.
- problemy z koncentracją mogą wynikać z niedoboru magnezu – przed samodzielną diagnostyką warto skonsultować się z lekarzem.
- zadbaj o ciało i umysł – odprężająca kąpiel, wieczór filmowy czy spotkanie ze znajomymi.
- odpocznij – jesień powinna kojarzyć się ze spokojem i zwolnieniem tempa letniego życia.
- znajdź zajęcie, które pozwoli Ci znaleźć powód do wstania z łóżka.

Zdjęcie: Kuba Lindenau

Depresja sezonowa to sezonowe zaburzenie afektywne, które pojawia się w okresie jesienno-zimowym, a ustępuje wiosną lub zimą. Od jesiennej chandry różni się dłuższym czasem trwania (co najmniej 2 tygodnie). Osoby z depresją są bardziej wycofane i trudniej je np. rozweselić. Mogą wystąpić zaburzenia snu, apatia, utrata zainteresowań.

JEŻELI PODEJRZEWAMY U SIEBIE DEPRESJĘ SEZONOWĄ, WARTO UDAĆ SIĘ DO PSYCHIATRY.

JAK ROZPOZNAĆ KŁAMCĘ?

KUBA
LINDENAU

Trików pozwalających wykryć kłamcę jest w internecie całe mnóstwo. Jednakże warto pamiętać, że duża część z nich to zwykłe bujdy. Nie lada wyzwaniem jest trafić na te treści, które faktycznie związane są z prawdą.

Bez dobrej znajomości osoby, z którą rozmawiamy, będzie nam niezwykle trudno rozpoznać czy ona kłamie. Gdybyśmy znali jej typowe zachowania w różnych sytuacjach, bylibyśmy w stanie stwierdzić na ile jej zachowanie odbiega od normy. Nie znając rozmówcy jesteśmy w trudnej pozycji. Mimo, że jest kilka sposobów na rozpoznanie kłamstwa, nie mamy pewności czy ta osoba po prostu tak nie reaguje w danych sytuacjach. Mimo to warto je znać i być uważnym oraz wnikliwym podczas każdej konwersacji.

To, że ktoś kłamie, najprościej poznać można po oczach, niektórych gestach czy po głosie.

CZY TE OCZY MOGĄ KŁAMAĆ?

1. Gdy kłamiemy, częściej utrzymujemy kontakt wzrokowy. Zawsze mówiono nam, że kłamiąc człowiek nie potrafi spojrzeć drugiemu prosto w oczy. Otóż nie, jest to błędne przekonanie, które często może okazać się nietrafione.
2. Jeśli odpowiadając nam na zadane pytanie rozmówca ucieka wzrokiem delikatnie w lewą stronę, szansa, że próbuje nas okłamać jest odrobinę większa, niż gdyby jego wzrok skierowany był ku prawej stronie.

Błędnym założeniem jest również to, że gdy ktoś próbuje ukryć przed nami emocje, takie jak strach czy zdenerwowanie, to oznacza, że próbuje nas okłamać. Czasami możemy się denerwować samym tym, że ktoś nas posądza o jakieś kłamstwo, albo generalnie ma do nas nieufne nastawienie.
Możemy też po prostu denerwować się w rozmowach z niektórymi osobami np.: naszymi rodzicami czy też z nauczycielem.

CZY ISTNIEJĄ JAKIEŚ SZCZEGÓLNE SŁOWA WSKAZUJĄCE NA KŁAMSTWO?

1. Gdy ktoś nadużywa w rozmowie takich słów jak: "naprawdę/prawdę mówiąc", to może oznaczać, iż nasz rozmówca może nie mówić nam prawdy. Trzeba jednak uważać, ponieważ może to wynikać ze sposobu mówienia danej osoby lub jej stosunek do nas samych.
2. Kłamiąc używamy bogatszego i bardziej wyrafinowanego języka, podając też wiele argumentów. Gdy kłamiemy, często swoje wypowiedzi budujemy w swoiste ciągi przyczynowo – skutkowe.
3. Podejrzane również może być, gdy nasz współrozmówca powtarza zadane przez nas pytanie. Może dać mu to dodatkowy czas na sformułowanie dobrego kłamstwa, gdy pytanie nastąpiło nagle. Mógł on też oczywiście zwyczajnie nie dosłyszeć zadanego przez nas pytania.

Rozpoznać kłamcę jest trudno, lecz warto zdawać sobie sprawę, na co zwracać uwagę, by nie wpaść w jego pułapkę.

"WESELE" STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO

LUCYNA BIELIŃSKA-SYTEK

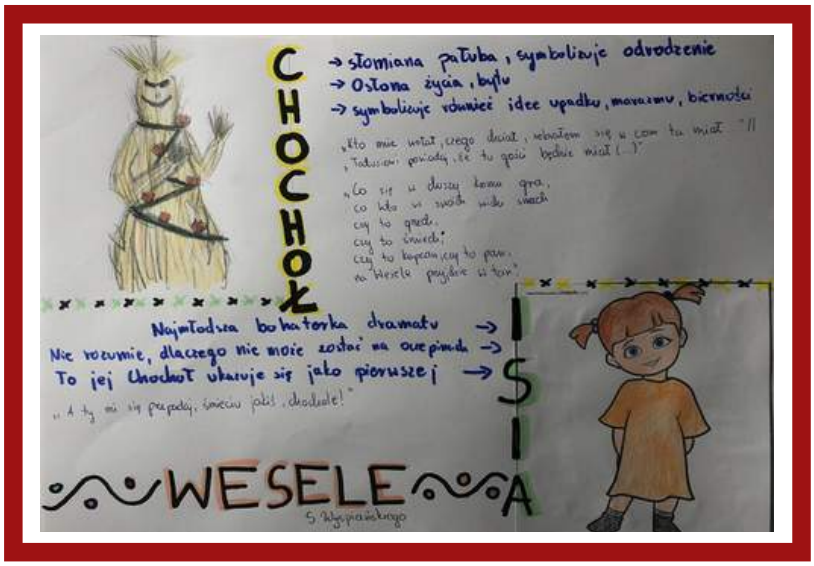
Wesele Stanisława Wyspiańskiego to jedno z najważniejszych dzieł w historii polskiej literatury. To dzieło zawsze konfrontuje nas z naszymi narodowymi cechami i wciąż może być odczytywane przez kolejne pokolenia na tle zmieniającej się rzeczywistości.

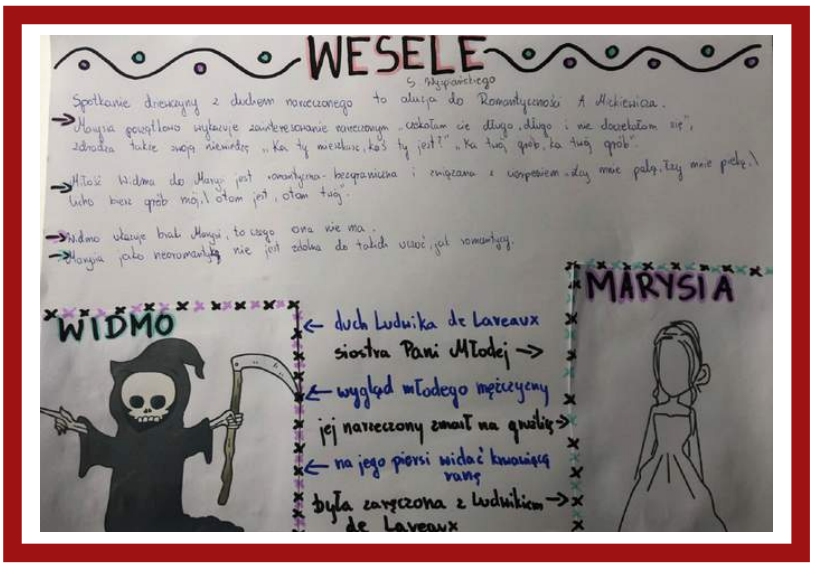
Genezę dramatu stanowi autentyczne wesele, które miało miejsce w podkrakowskich Bronowicach, w domu Anny i Włodzimierza Tetmajerów, 20 listopada 1900 roku.

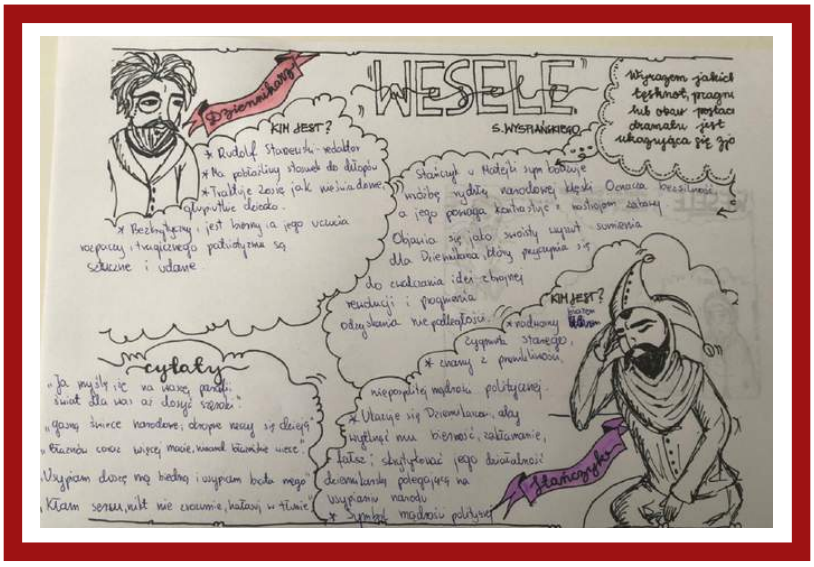
„Był to widok jedyny w swoim rodzaju i zupełnie niezwykły, kiedy u Tetmajerów zasiedli przy stole panowie we frakach, a między nimi wiejskie kobiety w naszywanych gorsetach i w koralach u szyi, i panie w sukniach wizytowych, i chłopi w sukmanach. A najmilsze ze wszystkiego było to, że całe tak nadzwyczajnie dobrane towarzystwo było bardzo swobodne i wesołe i najwyraźniej dobrze się bawiło. Na prost po drugiej stronie sieni młodzież tańczyła w wielkiej izbie, w domu zaś moich teściów reszta wiejskich zasiadła do stołu”

– tak pisał sam Lucjan Rydel, Pan Młody, w liście do swojego przyjaciela.

Wśród gości z miasta był i Stanisław Wyspiański, przyjaciel Rydla, którego niektórzy goście zapamiętali jak stał w ową noc oparty o framugę drzwi, bacznie obserwując gości i zabawę. To wtedy napisał swój dramat, a cztery miesiące później, 16 marca 1901 roku, Józef Kotarbiński wystawił go w krakowskim teatrze.





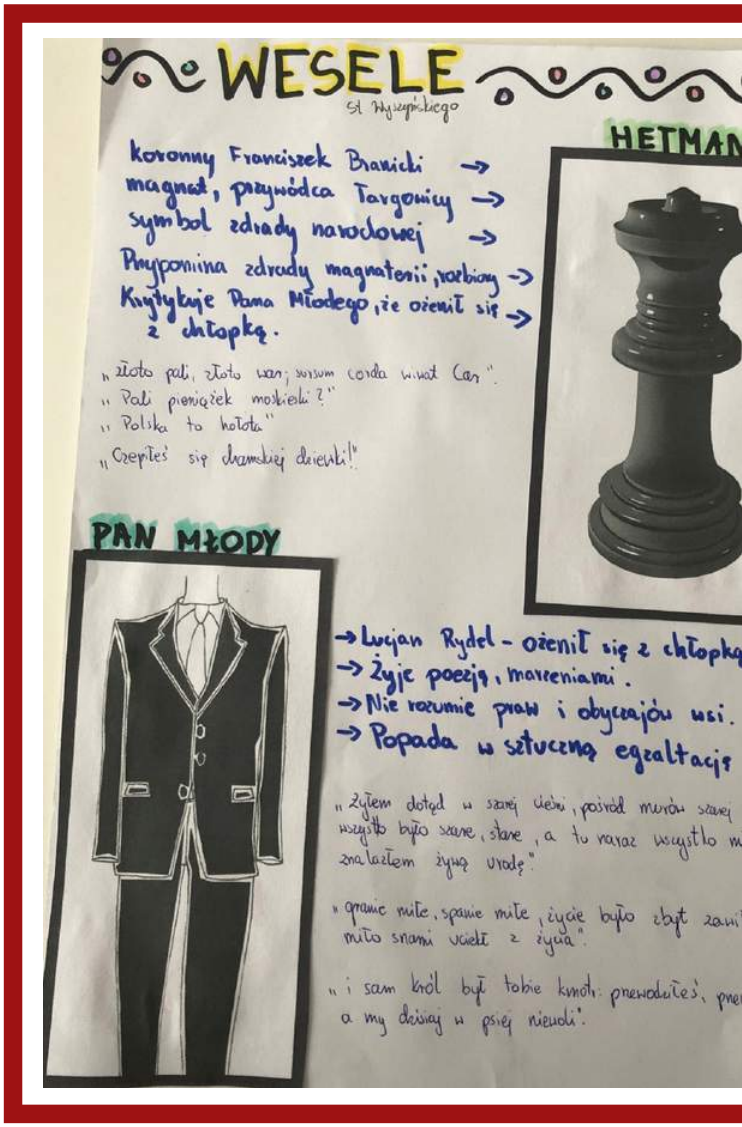


Wesele w tym roku obchodziło swoją rocznicę. Z tej okazji 29 października wybraliśmy się na spektakl Wesele w reżyserii Mirosława Siedlera do Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu. Wycieczkę zorganizowała Pani Ewa Balcerzak.

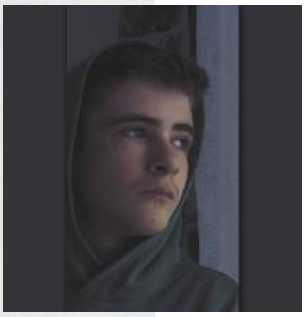
Zespół Teatru doskonale odwzorował panujący w bronowickiej chacie klimat – oddała go scenografia i kolorowe kostiumy przygotowane przez Panią Izę Toroniewicz. Spotkanie gości z miasta (inteligentów) z „bajecznie kolorowymi" chłopami bardzo dobrze odegrali aktorzy elbląskiej sceny.
Wszystkie dialogi prowadzone przez przedstawicieli dwóch zupełnie różnych grup społecznych miały na celu pokazanie wzajemnego niezrozumienia i niechęci do wspólnego działania w imię odzyskania wolności. Dramat pokazuje przyczyny, dla których walka o Polskę u progu XX wieku nie jest jeszcze możliwa. Za ten stan rzeczy Wyspiański krytykuje polską inteligencję, mówiąc do nich: *„Poszliście do chłopa licząc na jego patriotyzm, żądacie od niego, by oddał swoje siły. Ale poprowadzić go do walki narodowej – nie umiecie. Zapatrzeni w swoje marzenia zamykacie oczy na rzeczywistość, nie chcecie widzieć prawdziwego oblicza wsi: nurtujących wieś groźnych fermentów społecznych, niepokojącego charakteru Czepców, tworzycie sobie taki obraz chłopa, jaki najbardziej odpowiada waszym sielankowym utopiom. Jeśli jesteście prawdziwymi patriotami, otwórzcie oczy na rzeczywistość, odrzućcie precz bałamuctwa, posłuchajcie jakiej ojczyzny pragną ludzie... wtedy weźmiecie udział w prawdziwej walce o wolność".*
Te krytyczne słowa Wyspiańskiego mogą być traktowane jak uniwersalne przesłanie – bez prawdziwego zjednoczenia, wynikającego z miłości do bliźniego, bez szacunku wobec wszystkich członków społeczeństwa, jesteśmy skazani na porażkę w walce o wolność. Egoizm, próżniactwo i nietolerancja – to największe polskie grzechy. Właśnie je piętnuje Wyspiański w swoim nasyconym symbolami dramacie.

Aby zrozumieć utwór, trzeba mieć sporą wiedzę historyczną i umieć odczytać symboliczne znaczenia przedmiotów i pojawiających się zjaw. W tym mogą pomóc przygotowane przez uczennice klasy 4TE, Wiktorię Pocheć i Martynę Pienschke, chmury wyrazowe i skechnotki, będące interpretacją weselnej „parady widm". Bardzo dziękuję Wam za podzielenie się świetnie przygotowanymi notatkami.
Jednocześnie zachęcam wszystkich czytelników do tworzenia własnych map myśli, ponieważ są one świetnym sposobem na zapamiętanie treści lektury. Zapraszam do lektury *Wesela*.

Lucyna Bielińska-Sytek



REDAKCJA



MICHAŁ
HILLER

KAMIL
LEMKA

KUBA
LINDENAU

SZYMON
DUSOWSKI

NIKOLA
DREWCZYŃSKA

WERONIKA
SPICA

WIKTORIA
GWOREK

OLIWIA
MAKOWSKA

DAGMARA
SZABLEWSKA

MAGDA
GREGORKIEWICZ

NATALIA
ŁANGOWSKA

LUCYNA
BIELIŃSKA-SYTEK
OPIEKUN

Kontakt
zsespolka@gmail.com