

QQRyQ

Marzec 2022



Liceum Ogólnokształcące

Im. Stefana Banacha

Żagań, marzec 2022

Wstępniak

24 lutego obudziliśmy się w nowej rzeczywistości, zewsząd dopływały do nas informacje o toczącej się wojnie. Bałam się, nie mogłam pojąć, że śmierć i okrucieństwo szerzące się na taką skalę, jest tak blisko. Nagle oceny, nauka, liceum, wszystko co nadaje rytm codzienności, wydawało mi się nieważne. Potem jednak pomyślałam o idei pracy organicznej. Przypomniałam sobie, że przecież w czasie II wojny światowej, ludzie zdobywali wykształcenie, pisali maturę, chcieli być gotowi, by tworzyć lepszy świat już w czasie pokoju. Mimo wojny w Ukrainie, smutnych i przerażających informacji o jej przebiegu, nasze życie musi iść do przodu. Dlatego w imię „rozumnego egoizmu” odcięłam się od wiadomości i skupiłam na pracy.

W tym numerze znajdziecie artykuły o tym, jak walczyć z fake newsami. Informacja rządzi światem, a o prawdę przekazu w czasie wojny trzeba walczyć równie mocno, co o ludzkie życie.

W tym trudnym czasie pomagajmy przybyszom z Ukrainy, zaopiekujmy się naszymi nowymi kolegami i koleżankami w szkole. Dajmy im poczucie bezpieczeństwa, stabilność, radość. Spróbujmy pomóc im w odnalezieniu się w nowej sytuacji i ograniczeniu traumy wojennej.

Redaktorka naczelna

Jagoda Błażatek



Redakcja

Redaktorka Naczelna: Jagoda Błazątek

Redaktorka Techniczna: Oliwia Stanisławek

Opiekun Gazetki: Anna Świeboda

Spis treści:

Asia Adamowicz: „Jak ”zabezpieczyć” się przed fake newsami” str.4

Julia Michalczenia: „Rozmowa z Pawłem Szkwirem...” str. 7-8

Dominika Nerga: „Rozmowa z Aleksandrą Groszek...” str. 9-12

Wiktoria Gwiazda: „Porady jak dbać o swoje dobre samopoczucie” str.13-14

„Pomoc Uchodźcom” str. 3

„Dzień Kobiet” str. 5-6

Pomoc Uchodźcom

Wszyscy znamy sytuację w Ukrainie, wojna, śmierć, ranni, czołgi i ludzie uciekający z kraju szukający bezpiecznego miejsca schronienia. Wśród nich najwięcej kobiet, w tym matek z dziećmi. Ich mężowie i ojcowie zostali w kraju, aby walczyć o wolność. Uchodźcy mając niewiele czasu spakowali najpotrzebniejsze rzeczy do jednej walizki i po kilkudniowej podróży dotarli do naszego kraju. Jak podają źródła jest już ich ok. 1.900 000 (stan na 23 marca). My - Polacy już na granicy udzielmy im pomocy serwując ciepłe posiłki i napoje, miejsce do spania i pierwszą pomoc. Oprócz organizacji charytatywnych do akcji włączyli się również wolontariusze, którzy po kilkanaście godzin dziennie bezinteresownie niosą pomoc potrzebującym.

Uchodźcy z Ukrainy dotarli również do Żagania. W Domu Samotnej Matki przy ul. Piłsudskiego 21 przebywa obecnie 16 matek z dziećmi. Cały Żagań w odpowiedzi na prośby na Facebooku niesie im pomoc. Potrzebują odzieży, środków higienicznych, podstawowych artykułów wyposażenia kuchni, żywności oraz rozkładanych puf do spania i komód na przeróżne rzeczy. Codziennie przychodzą tam Żaganianie, by wesprzeć w potrzebie uchodźców. Byłam tam osobiście z mamą kilka dni temu i poznałyśmy dwie mamy, które uciekły z Żytomierza wraz z dziećmi.

Każdy z nas może pomagać!. W Żaganiu utworzono już magazyny darów - należy je przynosić bezpośrednio do punktów zbiórek lub do Urzędu Miasta. Potrzebni są też wolontariusze do pomocy przy segregacji rzeczy. Myślę, że warto skorzystać z kilku lekcji języka ukraińskiego, aby móc komunikować się chociaż w niewielkim stopniu i w ten sposób efektywnie pomóc. Niektórzy Ukraińcy nieźle mówią po angielsku. Przede wszystkim jednak wszyscy uchodźcy potrzebują spokoju, ciepła, otuchy jak i również uśmiechu i życzliwości w tych trudnych dla nich chwilach.

Spytałyśmy, czego potrzebują, Panie poprosiły o zeszyty i długopisy dla dzieci, szampon do włosów, krem do rąk i nożyczki do paznokci. Mówiły, że mają dobre warunki, a ludzie codziennie przynoszą dary. Bardzo nam dziękowały. Na koniec wymieniliśmy numery telefonów, aby „być w kontakcie”. Planujemy umówić się na kolejne spotkania, chcemy pokazać im nasze miasto i nadal udzielać wsparcia.



Jak „zabezpieczyć” się przed fake newsami?

W dobie trwającej w Ukrainie wojny, pełno w mediach najróżniejszych wiadomości „sprzed ostatniej chwili”, które mają za zadanie informować nas o bieżącej sytuacji. Niezależnie czy korzystamy z social mediów, telewizji, gazet czy radia, wszędzie możemy natrafić na fake newsy. Fake newsy to wpisy, wiadomości albo nawet całe kanały informacyjne, w których przekazywane dane okazują się być fałszywe, czy przekształcające rzeczywistość.



Niestety, ale przed fake newsami musimy „obronić” się samodzielnie. Niezgodne z prawdą fakty, informacje były, są i będą. Warto z uwagą analizować chociażby oglądane wiadomości, a czasami wręcz ich unikać. Oglądanie, w dodatku często bardzo podobnych rzeczy, tylko mocniej nas „nakręca” i powoduje, że poniekąd uzależniamy się od tego. Nie należy zawsze brać wszystkiego za bardzo do siebie, często podawane liczby są albo zawyżone albo wręcz przeciwnie – zaniżone. Media nigdy nie powiedzą nam całej prawdy, robią to ze względu na politykę albo własne korzyści itd.

Ważnym aspektem w sprawdzeniu czy informacja jest prawdziwa, jest na przykład ustalenie daty. Jeśli dana strona nie jest aktualizowana, może to oznaczać, że treści na niej nie są już aktualne. Drugi ze sposobów to szukanie precyzyjności oraz szczegółowości informacji. Dobrej jakości wiadomość nie powinna zawierać błędów ortograficznych czy interpunkcyjnych. Ostatnią najważniejszą rzeczą jest sprawdzenie, kto jest autorem. Każda porządną informacja powinna być podpisana imieniem i nazwiskiem autora, żeby można było ustalić, czy osoba jest kompetentna i wie, o czym pisze.

Wojna jest trudnym momentem dla każdego z nas, niezależnie od wieku, płci czy majątku. Należy pamiętać, że każdy przeżywa ją inaczej i tak niektórzy będą starali się za wszelką cenę uniknąć tego tematu, a niektórzy, by odreagować własny stres, będą opowiadać o swoich odczuciach. Wszystkie sposoby radzenia sobie ze stresem są dobre. Oczywiście jeśli nie krzywdzą one drugiej osoby. Warto zapewnić sobie wzajemne wsparcie, a jeśli znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy – zaoferuj mu ją. Nie bójmy się prosić o pomoc, dla większości z nas jest to zupełnie nowa sytuacja i chwile słabości są zrozumiane. Zachęcam także do przekazywania rzeczy dla obywateli Ukrainy, w całym mieście jest pełno miejsc, w których możemy przekazać produkty kosmetyczne, jedzenie, ubrania czy zabawki dla najmłodszych. Jesteśmy w tym razem!

Asia Adamowicz

DZIEŃ KOBIET

Dzień Kobiet obchodzony jest już od ponad 111 lat. Po raz pierwszy był celebrowany 28 lutego 1909 roku w Nowym Jorku. Jego początki zawdzięczamy Socjalistycznej Partii Ameryki i sugestii jednej z sufrażystek – Theresy Malkiel.

Narodowy Dzień Kobiet jest oficjalnie obchodzony od 8 marca 1911 roku i – co zadziwiające – jego data nigdy nie została zmieniona. Ustanowienie corocznego celebrowania Dnia Kobiet zostało zaproponowane przez niemieckie delegatki na Międzynarodowej Socjalistycznej Konferencji Kobiet z sierpnia 1910 roku, w której udział wzięło ponad 100 kobiet z 17 krajów. Na początku data święta była płynna. Ustanowienia Dnia Kobiet dokonano za pomocą anonimowego głosowania. Dzięki temu, wiele kobiet odnalazło w sobie ducha walki i zaczęło występować o prawo do głosowania, edukację, obejmowanie przez nie stanowisk publicznych czy o zaprzestanie dyskryminacji w miejscu publicznym. Dało to początek rewolucji lutowej, strajkom i protestom pod hasłem: „chleb i pokój”, czy rewolucji październikowej (z tym wydarzeniem warto skojarzyć sobie Aleksandrę Kołontaj).

W dzisiejszych czasach Dzień Kobiet jest obchodzony na większą skalę niż w XX wieku – obchodzą go następujące kraje: Albania, Algieria, Armenia, Azerbejdżan, Białoruś, Bośnia i Hercegowina, Brazylia, Bułgaria, Kamerun, Chiny, Kuba, Laos, Kazachstan, Kirgistan, Macedonia, Mołdawia, Mongolia, Czarnogóra, Polska, Rumunia, Rosja, Serbia, Tadżykistan, Ukraina, Uzbekistan, Wietnam, Włochy, Zambia, Tunezja. Co do prezentów – kobiety dostają najczęściej kwiaty i prezenty.

W Polsce święto ku czci kobiet było popularne w PRL – u. Najpopularniejszymi prezentami w tym okresie były rajstopy, ręcznik, ścierka, mydło, kawa, kwiaty, w szczególności goździki i tulipany Obecnie przedstawicielki płci pięknej obdarowywane są kwiatami, słodyczami, prezentami np. biżuterią lub kosmetykami.

Na koniec chciałabym przedstawić Wam kilka ciekawostek dotyczących Dnia Kobiet:

1. Akacja srebrzysta jest prezentem najczęściej ofiarowanym we Włoszech i Rosji;
2. Wietnamczycy obchodzą Dzień Kobiet dwukrotnie – 8 marca i 20 października;
3. Świętem podobnym do Dnia Kobiet jest Biały Dzień – święto obchodzone w krajach azjatyckich (Korea Płd., Japonia, Tajwan) 14 marca; w ten dzień to

mężczyźni wręczają upominki kobietom (miesiąc wcześniej wręczały je kobiety);

4. Słowa Władysława Gomułki dały początek zwyczajowi polegającym na wieszaniu obrazów z podobiznami kobiet zasłużonych w kraju: **nie ma dziś w Polsce dziedziny, w której kobiety nie odgrywałyby ważnej roli;**
5. ONZ ogłosiło rok 1975 Międzynarodowym Rokiem Kobiet, a 18 grudnia 2007 wyznaczono 25 listopada jako datę obchodów Międzynarodowego Dnia Kobiet Wiejskich;
6. Pierwsze obchody Dnia Kobiet odbyły się 24 marca 1924 roku;
7. Od 1993 roku Dzień Kobiet w Polsce nie jest świętem państwowym.



Źródła:

Wikipedia, hasło: Dzień Kobiet

https://www.naszszlaki.pl/archives/35446#Dzien_Kobiet_ciekawostki

Źródło: Wydział Biologii i Biotechnologii UWM: *Czy tulipany są trujące?*

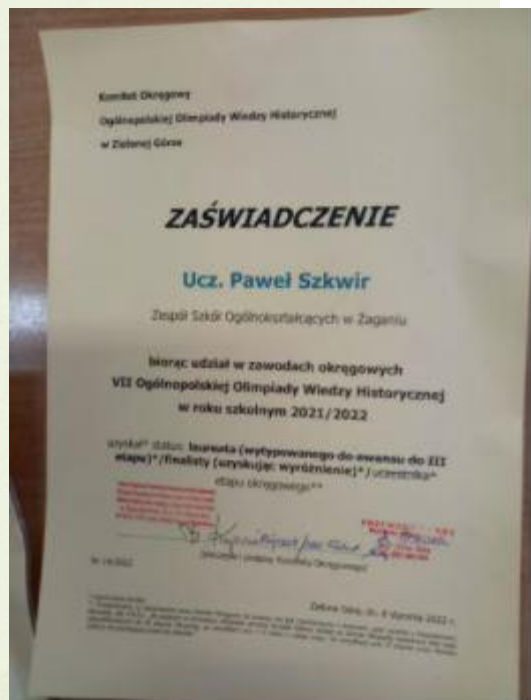
Rozmowa z Pawłem Szkwirem, finalistą etapu okręgowego Olimpiady Historycznej

Paweł Szkwir jest uczniem klasy III c naszej szkoły. Jak sam mówi, dzięki odrobinie szczęścia oraz ciężkiej pracy zdobył tytuł finalisty etapu okręgowego Olimpiady Historycznej COPTIOSH. W rozmowie z Pawłem dowiemy się, jaka jest, według niego, recepta na sukces.

Pierwszym pytaniem, jakie zadałam naszemu finaliście, jest: skąd pomysł na wzięcie udziału w olimpiadzie? „Olimpiadę, w pierwszej klasie, przedstawiła na lekcji Pani Iwona Dulińska-Babiskiewicz, wtedy zapisałem się na nią pierwszy raz i od tamtej pory biorę w niej udział co roku” - odpowiedział Paweł. Na pytanie, czy historia to jego pasja, czy obowiązek szkolny, odpowiedział krótko: „Historia zawsze była moją pasją”. Spytałam więc, od czego zaczęło się to zainteresowanie. „Historię zainteresowałem się bardzo wcześniej, zaczęło się chyba od jakiegoś programu o starożytnej Grecji, na który natrafiłem przypadkiem w telewizji. Zafascynowała mnie wtedy praca archeologów, przez długi czas sam chciałem zostać jednym z nich, a programy tego typu oglądałem od tamtej pory nałogowo” - mówił ze śmiechem Paweł. Pytanie, na które bardzo chciałam znać odpowiedź brzmiało: czy wzięcie udziału w zawodach dla jakiejś korzyści? Powszechnie wiadomo, że nauczyciele wstawiają pozytywne oceny, z aktywności, za udział w takich konkursach. Finalista odpowiedział - „Nie, nigdy nie biorę udziału w olimpiadzie z nastawieniem na sukces albo jakiejś korzyści, po prostu staram się dać z siebie wszystko i zobaczyć, jak daleko mnie to zaprowadzi”. Ze względu na to, iż jestem z Pawłem w tej samej klasie, wiedziałam o jego dylemacie pomiędzy wzięciem udziału w olimpiadzie z języka polskiego, a olimpiadą historyczną. Zapytałam, jak poradził sobie z problemem. „Miałem dylemat, spowodowany głównie naciskiem ze strony nauczycielek obu przedmiotów. „Ciężko byłoby pogodzić starty w obu olimpiadach, ostatecznie zdecydowałem się na historię i jestem zadowolony z wyboru” - odrzekł mój kolega. Pytanie, jakie zapewne ciekawi każdego z nas: ile trwają przygotowania do olimpiady i na czym konkretnie polegają? „Cóż, w założeniu

przygotowania miały być systematyczne i sumienne, ale przyznam, że nie wszystko poszło zgodnie

z planem. Ostatecznie miały nieco bardziej chaotyczny charakter i moja dzienna dawka nauki rosła wraz ze zbliżającym się terminem olimpiady" - odpowiedział Paweł. Finalista opowiedział mi jeszcze o swoich niekonwencjonalnych metodach nauki: „ W serwisie YouTube dostępnych jest mnóstwo wykładów, filmików powtórzeniowych do matury i tym podobnych. Oglądam je na maksymalnym przyspieszeniu, co wymusza pełne skupienie, dzięki czemu nawet nie robiąc notatek jestem w stanie sporo z nich zapamiętać. Dobra metoda do powtarzania tematów przerobionych już innymi sposobami". Kolejnym pytaniem skierowanym w stronę Pawła było: jakie myśli towarzyszyły Ci przed olimpiadą? „Starłem wprowadzić umysł w stan mobilizacji, żeby myśleć jak najszybciej. Co ciekawe bardzo pomaga w tym stres, dlatego nigdy nie staram się go zagłuszać ani udawać, że nic takiego się nie dzieje" - opowiadał.



Paweł Szkwir zakończył przygodę z tą edycją olimpiady z tytułem **finalisty etapu okręgowego**, ale zapewniał mnie o tym, że zamierza wystartować w tej olimpiadzie również w następnym roku.

Paweł, jak sam mówi, nie uważa tego sukcesu za spektakularny, nie był z niego szczególnie dumny, lecz ja uważam, że jest to człowiek o wielkim potencjale, i dużej motywacji do pracy. Zachęca do wzięcia udziału w olimpiadzie każdego z nas, ponieważ w przypadku sukcesu mogą otworzyć się przed nami ciekawe perspektywy na przyszłość. Dziękuję Pawłowi za rozmowę i poświęcenie czasu. Życzymy kolejnych sukcesów.

Julia Michalczenia

Rozmowa z **ALEKSANDRĄ GROSZEK** – uczestniczką etapu okręgowego LII Olimpiady Literatury i Języka Polskiego

Przeprowadziłam rozmowę z ciekawą osobą, jaką jest **Aleksandra Groszek** z kl. III f – uczestniczka LII Olimpiady Literatury i Języka Polskiego, była redaktor naczelna gazetki **QQryQ** oraz tegoroczna maturzystka. Jej szczególnym marzeniem jest udział w musicalu i „praca głosem”, chociaż interesuje ją również teatr typowo dramatyczny. Żeby w ogóle wziąć udział w olimpiadzie, Ola - na etapie szkolnym - musiała napisać dużą pracę historycznoliteracką z elementami analizy teoretycznoliterackiej. Temat pracy brzmiał: *Przerabianie XIX wieku w tekstach kultury współczesnej (transformacje, sequele, powroty serio i buffo), wiek XIX w literaturze i kulturze popularnej*. Wybrany przez nią temat dotyczył powrotów motywów z literatury XIX wieku we współczesnej kulturze. Następnie nasza koleżanka dostała się do etapu okręgowego, składającego się z dwóch części – pierwsza zawierała test z wiedzy typowo gramatycznej, językowej oraz wypracowanie. Ola wybrała w tej części zmagani olimpijskich temat literacki dotyczący wzorców męskich w polskiej literaturze XIX i XX wieku (12.02.2022r.). Drugą część etapu okręgowego stanowił sprawdzian ustny, polegający na „obronie” swojej pracy, którą Ola pisała jeszcze na etapie szkolnym i która zapewniła jej przejście do etapu okręgowego. Nasza koleżanka znalazła się w niewielkiej grupie osób, które zakwalifikowano do części ustnej olimpiady okręgowej (05.03.2022r.). Zakwalifikowanie Oli do części ustnej olimpiady

polonistycznej było osiągnięciem, które nie udawało się innym naszym uczniom w ostatnich latach, dlatego warto ten fakt szczególnie podkreślić. Każda z części etapu okręgowego odbyła się w tym roku zdalnie.

Rozmowę z Aleksandrą Groszek przeprowadziła: **Dominika Nerga**

DN: Brałaś udział w Olimpiadzie Literatury i Języka Polskiego. Co skłoniło Cię do wzięcia udziału w tak trudnych zawodach?

AG: Po prostu już w poprzednich latach myślałam o olimpiadzie, ale jakoś nie miałam czasu się tym zająć. W klasie maturalnej stwierdziłam, że nic nie stoi na przeszkodzie, a może mi to przynieść jakieś korzyści, (ewentualnie). A poza tym lubię się podejmować takich rzeczy.

Proszę, opowiedz o etapach zawodów, w których brałaś udział.

Dostałam się do etapu okręgowego, który dzielił się na dwie części. Pierwszą częścią był test z wiedzy typowo gramatycznej i wypracowanie. Udało mi się przejść przez ten etap, jako "wyjątkowy przypadek", ponieważ bardzo dobrze „poszło mi” wypracowanie. Druga część to był etap ustny, w którym miałam "obronić" swoją pracę, którą pisałam, by dostać się na etap okręgowy. Niestety nie przeszłam do finału.

To i tak ogromny sukces! Domyślam się, że było to nie lada wyzwanie, stąd pytanie o to, który etap - według Ciebie - był tym trudniejszym zadaniem i wymagał od Ciebie najwięcej przygotowań?

Myślę, że uczniowi zawsze o wiele trudniej jest wygłosić cały speech na konkretny temat. Okazało się, że mimo, iż na co dzień mam do czynienia z występami publicznymi, to ten etap mnie pokonał. Odpowiadanie przed kilkusobową komisją jest dosyć stresujące, szczególnie, gdy musisz im udowodnić wartość swojej pracy. Przed tym etapem nie wiedziałam kompletnie, czego mam się spodziewać, dlatego stresowałam się bardzo mocno. Pani Świeboda bardzo mi pomogła - przepytowała mnie dokładnie z całości mojej pracy, za co jestem jej niezwykle wdzięczna, bo przez to czułam się nieco pewniej.

Czy temat pracy był narzucany z góry, czy uczestnik mógł wybrać sobie dowolny problem?

O który etap pytasz? Musiałam pisać dwie prace - jedną do weryfikacji sprawdzającej, czy w ogóle nadaję się do tej olimpiady, drugą już by dostać się do II etapu okręgowego.

Pytam o etap decydujący o udziale w olimpiadzie.

Szczerze mówiąc, gdyby temat mi nie pasował, to nie wiem, czy bym się go podjęła. Nie lubię robić rzeczy "na siłę", z wiedzą, że by mnie to po prostu męczyło. Na szczęście pole do popisu było ogromne, gdyż w olimpiadzie uczestnik mógł wybrać cały szereg tematów. Nie wiem, czy nie było ich ponad dziesięć, z czego trzy dotyczyły teatrologii. Zdecydowałam się na temat mi najbliższy, dotyczący powrotów motywów z literatury XIX wieku we współczesnej kulturze. Wymagania odnośnie pracy już były dosyć duże, gdyż z tego co pamiętam, praca musiała liczyć przynajmniej 10 stron. Ja napisałam na pracę analityczną na ok.14 stron. Patrząc z perspektywy czasu, nie zmieniałabym mojego tematu, bo dzięki niemu zdobyłam więcej wiedzy z zakresu, który mnie zawsze pasjonował, który i tak mnie prywatnie interesuje. Uwielbiam czytać o kulturze i konwenansach XIX wieku.

Rzeczywiście - każdy mógł znaleźć wśród tematów ten jeden, który najbardziej mu pasuje. A jaki był temat drugiej pracy - tej, którą musiałaś napisać jako uczestnik II etapu okręgowego?

Zdziwiłam się, ponieważ wybór tematów okazał się równie ogromny jak na pierwszym etapie. Uczestnik miał do wyboru po trzy/ cztery tematy z każdej dziedziny - historycznoliterackiej, mógł też napisać interpretację wiersza lub podjąć się tematu z zakresu teatrologii. Tym razem jednak obowiązywało ograniczenie czasowe - z tego co pamiętam do około 4-5 godzin. Przez cały czas trwania olimpiady musieliśmy mieć włączone kamerki na spotkaniu i mikrofony. Wybrałam temat dotyczący wzorców męskich w polskiej literaturze XIX i XX wieku (Od Mickiewicza, do Gombrowicza). I szczerze mówiąc bardzo przyjemnie mi się to pisało, chociaż odnosiłam się praktycznie do samych lektur z podstawy programowej i rozszerzenia. Jak widać tak "podstawowa" wiedza nie jest problemem, by przejść dalej. Liczy się to, w jaki sposób uczeń przedstawi dany problem, jak go zbada i pokaże w ten sposób swoją wiedzę o temacie oraz umiejętność analizy tekstu.



Wspomniałaś, że jednym z tematów była teatrologia. Czy zastanawiałaś się nad tym tematem? Z tego co wiem, to interesujesz się aktorstwem, stąd to pytanie.

Paradoksalnie nie mam aż takiej wiedzy teoretycznej o teatrze, przez co spanikowałam. Dodatkowo kompletnie nie wiedziałam, skąd czerpać wiedzę o tym, brakowało mi bibliografii, więc jednak wybrałam XIX wiek. Poza tym po prostu zaprezentowane tematy teatrologiczne jakoś mi nie pasowały.

Rozumiem. To teraz może zapytam o Twoje samopoczucie po olimpiadzie? Odetchnęłaś z ulgą, gdy już skończyłaś pisanie pracy, ustne zmagania?

Trochę szkoda, że to już koniec. Ponieważ za miesiąc kończę liceum, wiem, że nie będzie już drugiej szansy na powtórzenie udziału w olimpiadzie. Gdybym mogła, to wzięłabym się wcześniej za tworzenie pracy. Bo mimo, że był to dla mnie wysiłek, szczególnie w pierwszym etapie, kiedy miałam „na głowie” pisanie pracy i szczególnie ostre przygotowania do matury, to dało mi to ogromną satysfakcję, szczególnie na poziomie zdobytej wiedzy i doświadczenia. Wyniki ostatniego etapu przyniosły mi jednocześnie ulgę, że to już koniec, ale też niedosyt z powodu tego, że mogło być coś dalej, a nie podobałam. Teraz mam jednak więcej czasu i mniej stresu na głowie, chociaż myślę, że to właśnie ta adrenalina napędza moje życie, dlatego mi tego po części brakuje.

Podziwiam Cię, że pogodziłaś przygotowania zarówno do olimpiady jak i do matury. Dałaś z siebie wszystko, zaszłaś bardzo daleko. Pani Świeboda jest bardzo z Ciebie dumna.

Bez jej zaangażowania w moją pracę nie zaszłabym tak daleko, jeśli mam być szczerą. Pani Świeboda naprawdę wiele wysiłku włożyła w moje przygotowanie do olimpiady i doceniam to, że zawsze mogłam na nią liczyć, czy zadać pytanie.

Jesteś już w klasie maturalnej - czy masz już plany na przyszłość? Czy będzie to coś związanego z pisaniem, czy jednak pójdiesz w stronę aktorstwa?

Od kilku lat planuję aktorstwo, aktualnie jestem w trakcie przygotowań do przesłuchań na studia w tym kierunku. Moim szczególnym marzeniem jest musical i praca głosem, chociaż interesuję się również teatrem typowo dramatycznym. Nawet jeśli mi się nie uda, to zamierzam realizować moje marzenia amatorsko. A co do pisania - nie schodzi to na dalszy plan. Nie jestem szczególnie wytrwała w pisaniu powieści, bo kiedyś już tego próbowałam. Ale nie wykluczam, że może w przyszłości chętnie napisałabym reportaż, gdyż to mnie chyba najbardziej teraz interesuje.

Dziękuję za rozmowę!

Redakcja gazetki QQryQ życzy Oli kolejnych sukcesów, dostania się na wymarzone studia aktorskie oraz pomyślnie zdanej matury!

Źródła: Aleksandra Groszek; fotograf: Ela Przybyła - Szpakowska

Porady jak dbać o swoje dobre samopoczucie:)

- Sposobem na dobre samopoczucie jest przede wszystkim **odpowiednia ilość snu** i odpoczynek. Sen często oznacza lepszy nastrój. Śpiąc dbamy o swój organizm, zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Postaraj się spać w stałych godzinach, ok.8-9 godzin na dobę.
- Równowaga w naszym życiu jest również bardzo ważna, **planowanie** czegoś nie jest złe, pozwala nam zaoszczędzić czas, lepiej się zorganizować i wykonać więcej czynności, których nie wykonalibyśmy bez planowania. Zaplanuj, co będziesz robić w tygodniu - obowiązki zarówno jak i przyjemności. Postaraj się, aby weekend odróżniał się od zwykłego dnia tygodnia.
- **Odżywiaj się zdrowo i zapewnij sobie aktywność fizyczną.** Pamiętaj o dostarczeniu niezbędnych składników pokarmowych oraz o regularności posiłków. Nie zapomnij o jedzeniu warzyw każdego dnia. Pij duże ilości wody niegazowanej, mleka bądź soków ze świeżo wyciśniętych owoców. Ruszaj się, rób to, co lubisz np. jazda na rowerze, pływanie czy nawet zwykły spacer ze znajomymi. (przez obecna sytuacje ćwiczenia mogą odbywać się w domu)
- **Przyjemności/relaks.** Zajmij się rzeczami, które sprawiają ci największą radość, i które możesz zrobić dla siebie w wolnym czasie. Poszukaj nowych zainteresowań. Poczuj się lepiej w otoczeniu, w którym na co dzień przebywasz.
- **Dbaj o relacje z innymi ludźmi.** Utrzymanie relacji z innym człowiekiem pozwala nam poczuć się kochanym oraz bezpiecznym. Mając przyjaciół i towarzyszy do wspólnego spędzania wolnego czasu jesteśmy zdrowsi. Duża liczba kontaktów społecznych, dobre relacje z innymi ludźmi pomagają lepiej radzić sobie ze stresem. Człowiek jest istotą



społeczną i ma wielką skłonność do działań grupowych w towarzystwie innych ludzi. Potrzebujemy też innych, aby czuć się zadowolonymi i spełnionymi w życiu. Dlatego często dzwoń do kogoś, pisz, rozmawiaj, umawiaj się ze znajomymi.

Wiktoria Gwiazda Ic

