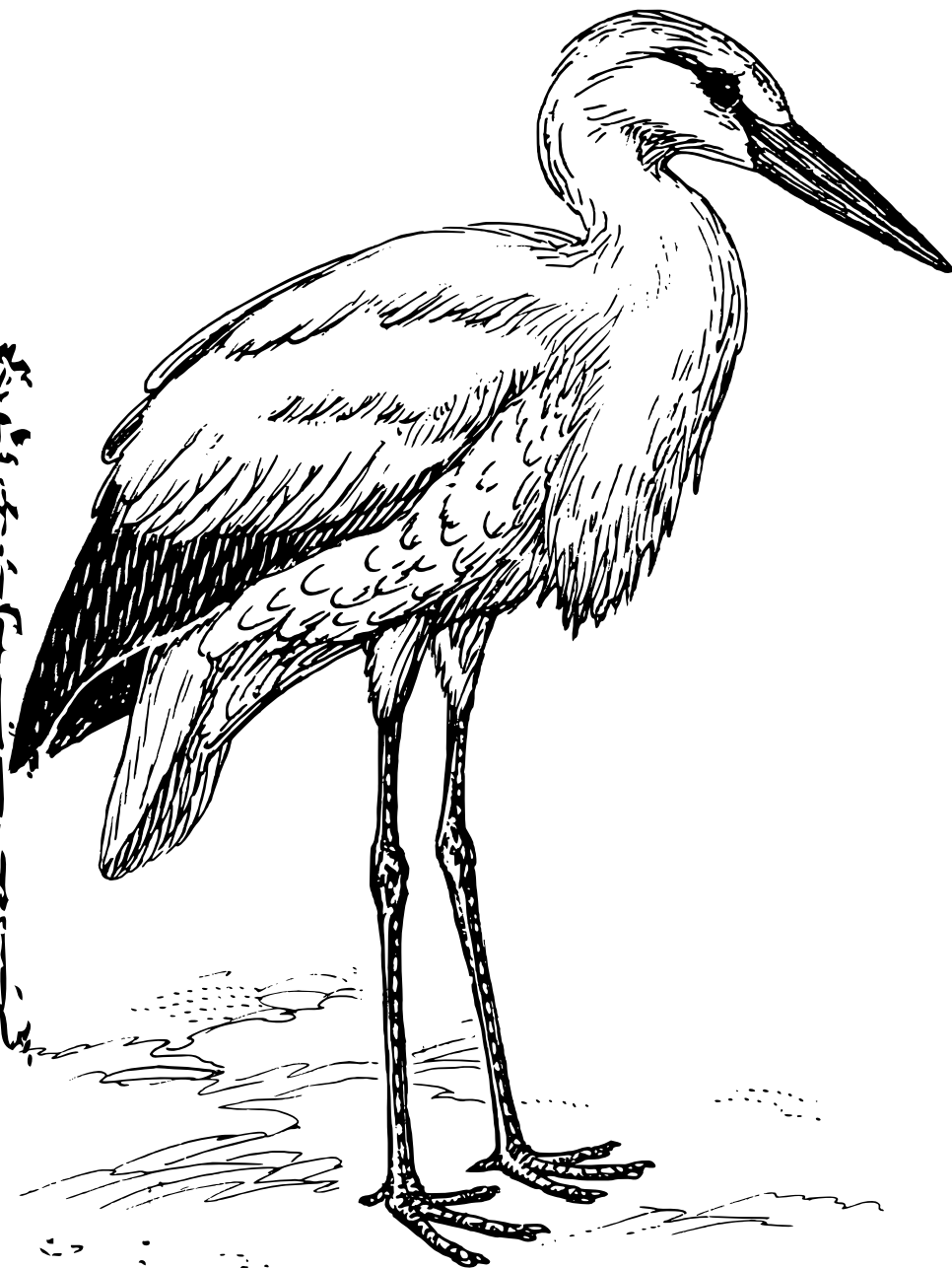


Vers Libre

marzec 2022





Międzynarodowy Dzień Kobiet

W związku z Międzynarodowym Dniem Kobiet, obchodzonym 8 marca, zapytaliśmy dziewczyny z naszej szkoły, jaki prezent chciałyby otrzymać z tej okazji. Najczęściej wskazywaną odpowiedzią były ulubione kwiaty, takie jak róże czy tulipany. Duża część naszych uczennic ceni sobie własnoręcznie wykonane prezenty „od serca”. Taki podarunek jest oryginalny i wyjątkowy, ponieważ kojarzy się z osobą, od której go dostaliśmy.

W tym ważnym dniu dziewczyny chciałyby również wspólnie spędzić czas z drugą połówką lub sympatią, poprzez np. spacer, kolację lub seans filmowy. Wspólnie tworzone wspomnienia są znacznie dłużej zapamiętane, niż materialny upominek. Zapytane dziewczęta wskazywały również na przedmioty praktyczne, jak przybory do nauki, ale także podstawowe środki obrony, np. gaz pieprzowy, umacniające poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętajmy, że przede wszystkim liczy się gest i pamięć o święcie. Czasami skromny prezent, zrobiony własnymi dłońmi, będzie więcej znaczył, niż te najdroższe i najbardziej wyszukane.

Klasowe zestawienie odpowiedzi:

- Kwiaty – 3b, 3e, 3cg
- Relacje międzyludzkie i wspólnie spędzony czas – 1e
- Pies / kot – 1f, 3ag

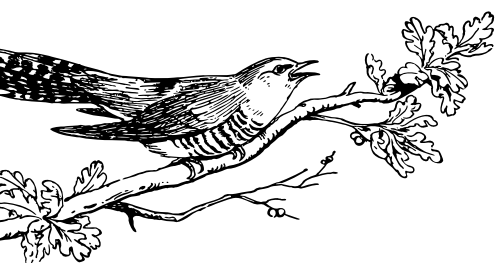


Pomoc w III LO



Każdy z nas jest świadomy obecnej sytuacji, mającej miejsce na Ukrainie, dlatego chcielibyśmy przybliżyć jak wygląda pomoc, którą otrzymują mieszkańcy atakowanego kraju od naszej szkoły.

.....



W III Liceum do udzielenia pomocy gotowe jest ok. 70 łóżek, które w 99% zajmują kobiety z dziećmi. Wolontariusze starają się zaoferować im wsparcie poprzez zakwaterowanie, rozmowę czy zapewnienie posiłków oraz napojów. Działając w internecie, mogą znaleźć transport dla uchodźców, a z rozmowy z Rzecznikiem Praw Ucznia, Panem prof. Zbigniewem Kordyacznym, dowiedziałyśmy się, iż najczęstszymi kierunkami są: Warszawa, Kraków, Gdańsk oraz Niemcy.

Warto zaznaczyć, że sama w sobie sytuacja jest ciężka, a dodatkowe słuchanie o niej od bezpośrednich uczestników może przytłaczać nauczycieli, lecz udzielenie pomocy ludziom w potrzebie jest dla nich priorytetem. Dzięki punktowi recepcyjnemu, znajdującemu się w naszej szkole, pomocy uzyskało 600-700 osób. Z tego powodu zachęcamy do wspierania działających w 3LO zbiórek.

Dokładniejszymi informacjami służą przewodniczący klas lub nauczyciele.

Pamiętajmy, że dobro wraca!



Konflikt zbrojny w Ukrainie

– wywiad z psychologiem Adamem Magrytą

Czy w dobie konfliktu uczniowie częściej postanawiają odwiedzać Pana z powodu obawy przed wojną?

A. Magryta: „Tak, jest to dynamiczna sytuacja. Po pierwszym szoku dużo osób się zgłosiło. Ludzie niepotrzebnie poświęcają całą swoją uwagę temu i panikują, ponadto cały czas siedzą w mediach i wysuwają pochopne wnioski, którymi nie należy się kierować”.

Jak radzić sobie ze stresem w takiej sytuacji?

A. Magryta: „Na pewno nie należy czytać dużo mediów, ponieważ pogłębia to tylko lęk i stres, który dotyka poszczególne osoby oraz potęguje złe samopoczucie. Niewskazane jest nadgorliwe sprawdzanie mediów i treści, które dotyczą informacji ze wschodu, ponieważ jest wiele fake newsów, które mogą wywołać niepotrzebną panikę”.



Czy uważa Pan, że ten temat powinien być poruszany na co dzień, np. w szkołach, aby się z nim oswoić?

A. Magryta: „Jeżeli jakaś klasa ma taką potrzebę i jest przygotowana na poruszenie tego tematu, to nie widzę przeciwwskazań. Trzeba o tym rozmawiać, ponieważ temat ten jest istotny, a z tą sytuacją ciężko się oswoić. Jeżeli jednak są osoby, które nie czują się na siłach, to nie jest to konieczne, ponieważ potęguje to poczucie niestabilności i lęku”.

Jak możemy sprawić, aby uchodźcy odczuli naszą chęć wsparcia?

A. Magryta: „Starałbym się dodatkowo wytworzyć poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Osoby, które by u nas zostały, na pewno początkowo miałyby problemy z odnalezieniem się w społeczeństwie. Tak, jak pokazuje to Polska swoją solidarnością w stosunku do nich, na pewno czuliby się u nas mile widziani i zwykły uśmiech, czy pomoc humanitarna byłaby odpowiednia”.

Jak nie dać się zmanipulować, jeżeli chodzi o fake zbiórki i fake newsy?

A. Magryta: „Ja osobiście unikam wszelkich informacji, które pojawiają się na fb i innych współczesnych portalach społecznościowych, ponieważ tam jest masa ogłoszeń, które niekoniecznie są prawdziwe, a weryfikacja ich jest dosyć trudna, dlatego lepiej skupić się na swoim środowisku lokalnym. Należy śledzić oficjalne ogłoszenia w szpitalach, w centrach zbiorów w np. Zamościu, ogłoszenia na szkolnej stronie i ogłoszenia rządowe. Co do fake newsów, mogą pojawiać się również w głównych mediach, ponieważ często widzimy informacje, które są podawane z rana, a później dementowane w południe przez rząd. Dziennikarze, biorąc pod uwagę liczbę wyświetleń i wykorzystując panikę, też często zbyt koloryzują sytuację, dlatego warto być powściągliwym do podawanych informacji nawet w głównych mediach, do czasu, aż nie zostanie to oficjalnie potwierdzone przez państwowe instytucje”.

Jak możemy pomóc, gdzie może wpłacić pieniądze i czy zna Pan sprawdzone zbiórki?

A. Magryta: „W przypadku zbiórki żywności lokalnie prowadzą je np. Zakłady Zbożowe, punkt na Weteranów i szpital publiczny. Potrzebne jest dosłownie wszystko: leki, bandaż, jedzenie, czy miejsce do spania. Niektóre rzeczy są podawane w konwojach humanitarnych. Sytuacja na tyle dynamicznie się zmienia, że warto skupiać się na lokalnych potrzebach, a z ewentualnym wypłacaniem pieniędzy poczekać na odpowiednie komunikaty samorządowe”.



Zalety czytania książek

Dostarcza wiedzy i ogromną ilość informacji. Dzięki temu możemy poszerzać swoje horyzonty.

Wzbogaca język i słownictwo, a dzięki temu nasza wypowiedź staje się dużo atrakcyjniejsza.

Jest to bardzo dobra gimnastyka dla mózgu, a ćwiczenie go jest naprawdę ważne.

Dobry sposób na ćwiczenie koncentracji i skupienia.

Czytanie poprawia humor, a nawet potrafi odstresować. Pomaga uwolnić się od tłoczących się w głowie myśli i choć na chwilę zapomnieć o zmartwieniach realnego życia.

Książki są świetnym tematem do rozmów.

Rozwija uczucia i zdolność empatii.

Dla wielu czytanie książek jest cudowną, a przede wszystkim niedrogą rozrywką, szczególnie kiedy można je wypożyczyć.

Dobry sposób na ćwiczenie koncentracji i skupienia.

Chińskie przysłowie mówi: „Książka jest niczym ogród, który można włożyć do kieszeni”.

Pobudza kreatywność i wyobraźnię, co często przydaje nam się w pisaniu różnego rodzaju prac.

Wprowadza do nowego, nieznanego, fantastycznego świata.

Mówi się, że książki są oknem na świat.

Książki potrafią stanowić źródło naszych rozmyślań, np. gdy stawiają pytania pobudzające do dalszych przemyśleń.

Rozwijanie umiejętności pisarskich.



Autorki: Weronika Chatalska, Emilia Gala

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest z nami zawsze: w szkole, pracy i w trudnych chwilach. Czasami może nas zatrzymać, a czasami działać pozytywnie. Nie jest to zależne od nas, gdyż żyjemy w czasach, w których ciągle jesteśmy na niego narażeni. Począwszy od pandemii, i teraz, gdy nasi sąsiedzi walczą z wrogiem.

Jak sobie z tym radzić?

– Ważna jest rozmowa z drugą osobą. Może być przyjaciel, rodzic, nauczyciel, czy nawet szkolny psycholog.

– Ogranicz czytanie i oglądanie nieustannie wiadomości. Media często specjalnie pragną wprowadzić panikę i strach.

– Pamiętajmy o pomocy szczególnie tym, którzy jej potrzebują. Rzadko zwracamy uwagę na bardziej potrzebujących. Pomoc innym może pomóc nam samym odreagować stres.

– Zamiast trzymać w sobie cały stres, warto pójść na spacer, przeczytać książkę, bądź obejrzeć serial na Netflixie.

– Najważniejszy jednak jest sen, pomaga on się nam regenerować i zapomnieć o problemach.



Autorki: Natalia Szpunar, Paula Koniec

Pamięć o Naszych Niezłomnych

Niedawno, bo 1 marca, ponownie obchodziliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, dlatego chcemy przypomnieć historię tych postaci. Dodatkowo przedstawimy, jak w tym roku Zamość celebrował ten dzień.

Żołnierze Wyklęci, inaczej Niezłomni, byli partyzantami przeciwstawiającymi się sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR. Ich walka była pierwszym odruchem samoobrony społeczeństwa polskiego przeciwko sowieckiej agresji i narzuceniu komunistycznych władz oraz przykładem najliczniejszej antykomunistycznej konspiracji zbrojnej w Europie, obejmującej teren całej Polski. Większość ich akcji było wymierzonych w oddziały zbrojne Urzędu Bezpieczeństwa, Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego czy Milicji Obywatelskiej.

Niestety w walkach zginęło wielu konspiratorów. Kilku tysięcy z nich zostało zamordowanych na podstawie wyroków komunistycznych sądów lub zmarło w więzieniach.

Jako wyraz hołdu dla żołnierzy właśnie 1 marca w całej Polsce odbywają się obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. W Zamościu uroczystości rozpoczęły się od Mszy Św. w Kościele pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Pannie. Następnie przy tablicy upamiętniającej była katownię UB odśpiewano Hymn Państwowy, wręczono awans pośmiertny, odznaczenia Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Okręgu Zamość oraz złożono wieńce i kwiaty pod tablicą. Oprócz tego odbył się Klubowy Szachowy Turniej Pamięci 2022–“Żołnierze Wyklęci”. W zawodach wystartowało 14 szachistów UKS Lider Zamość, którzy rywalizowali w dwóch kategoriach: do lat 14 i od lat 15. Wszyscy grający otrzymali pamiątkowe medale uczestnictwa, a zwycięzcy poszczególnych kategorii medale za miejsca I–III.

Żołnierze Wyklęci przyczynili się do opóźnienia kolejnych etapów utrwalania systemu komunistycznego, pozostając wzorem postawy obywatelskiej. Z tego powodu już od 2001 roku rozpoczęły się państwowe uhonorowywania żołnierzy. Najważniejszym z nich było ustanowienie w 2011 roku Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Data 1 marca nie jest przypadkowa – tego dnia w 1951 roku, w więzieniu na Mokotowie, zostali rozstrzelani przywódcy IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość” – prezes WiN ppłk Łukasz Ciepliński ps. „Pług” i jego najbliżsi współpracownicy: Adam Lazarowicz, Mieczysław Kawalec, Józef Rzepka, Franciszek Błażej, Józef Batory i Karol Chmiel.

W tym roku, 6 marca odbył się też ogólnopolski “Bieg Tropem Wilczym”. W Zamościu został przeprowadzony nad Zalewem Miejskim. Uczestnicy przebiegli symboliczny dystans – 1963 metry. To właśnie w 1963 roku zginął w walce ostatni Żołnierz Niezłomny – Józef Frańczak ps. „Lalek”. Jeden z uczestników, uczeń klasy II D, opisał to wydarzenie w ten sposób: „Sama atmosfera była bardzo przyjemna. Pomimo chłodu zebrało się około 250 osób, w tym żołnierze z Zamościa i USA. Grano piosenki partyzanckie. Odebrałem swój numer startowy i pakiet uczestnika, potem była rozgrzewka, wciągnięcie flagi i odegranie Hymnu Państwowego. Później ustawiliśmy się na linii startu i zaczęliśmy bieg na dźwięk wystrzału. Po dobiegnięciu na metę, każdy z nas otrzymał pamiątkowe medale w formie wilczej łapy”.

Ciekawostki



1. Wieża Eiffla jest najwyższa w lipcu i w sierpniu.
2. Wieża ma wysokość 320 metrów, jednak rozmiar ten zmienia się adekwatnie do pory roku. Jest to wynik konstruowania jej ze stali o wysokim współczynniku rozszerzalności temperaturowej.
3. W wysokogórskich lasach Nepalu występują gigantyczne pszczoły. Ich długość może wynosić do 2,50 cm. Te pszczoły wytwarzają specjalny miód, który może powodować halucynacje.
4. Kiedy bierzesz gorącą kąpiel, spalasz tyle kalorii, ile byś spalił na 30-minutowym spacerze.
5. Nowy Jork to najbardziej zróżnicowane miasto pod względem językowym. Ludzie posługują się tutaj 800 językami.
6. Firma Apple posiada większy budżet niż amerykański skarb państwa.
7. Taumatawhakatangihangakoauauotamateapokaiwhenuakitanatahu to najdłuższa nazwa na świecie i odnosi się do wzgórza w Hawkes Bay w Nowej Zelandii.
8. W Sztokholmie stacje metra przypominają naturalne jaskinie. Można tu zobaczyć skały w swojej naturalnej formie, gdyż do budowy metra wykorzystane zostały istniejące wcześniej jaskinie.
9. W pewnej austriackiej wiosce znaki drogowe zrobione są z cementu, by zapobiec kradzieży.
10. W dniu urodzin ryzyko śmierci jest 14% większe niż w jakikolwiek inny dzień.
11. Przez cały rok Hawaje przesuwają się w stronę Japonii od 5 do 10 stopni.
12. W Singapurze występuje prawny zakaz żucia gumy. Nie obejmuje on tylko osób, które mają receptę na gumę do żucia.



Sytuacja za wschodnią granicą

Piękny ten nasz świat! Cały czas się rozwija, zauważamy ogromny postęp, ludzie coraz bardziej otwierają się na innych, dążą do życia we wspólnocie. Wydaje się, że udało nam się odbić od średniowiecznych czasów, gdzie każdy był dla siebie wrogiem. Na przykładzie dawniej toczonych wojen ludzie powinni wywnioskować, że nie jest to odpowiedni sposób na rozwiązanie konfliktów, bo przecież przez to giną niewinni ludzie. Co prawda, na ten moment żyjemy w bezpiecznym kraju, ale wciąż zapominamy o wielu toczących się konfliktach zbrojnych w innych częściach świata. Czy faktycznie jesteśmy bezpieczni? Do niedawna tak mogło się wydawać. Niestety nastał 24 lutego 2022 i przekonaliśmy się, że nie wszystko wygląda tak pięknie, jak nam się to mogło wydawać. Za naszą wschodnią granicą rozpoczęła się inwazja zbrojna. Rosja zaatakowała niepodległą Ukrainę.

Dlaczego?

Każdy myślał, że te czasy, gdzie rozwiązywano konflikty za pośrednictwem krwawych wojen, już minęły. Niestety, budząc się w ten feralny czwartkowy poranek, uświadomiliśmy sobie, że jednak byliśmy w błędzie. Władimir Putin, rosyjski prezydent, zawsze żądny władzy, dużych pieniędzy oraz ziem postanowił dokonać okrutnego czynu. Nigdy nie mógł przeboleć tego, że Związek Radziecki rozpadł się i Rosja utraciła ogromne terytoria, między innymi Ukrainy. Ludność okupowanego kraju jak najszybciej próbuje opuścić swoją ojczyznę. Obecnie z Ukrainy wyjechało już prawie 3 mln mieszkańców.



A co na to wszystko Rosja?

Na ich terenach można spotkać się z liczną propagandą – mieszkańcom wmawiane jest, że to Ukraina dopuściła się wojennego ataku. Rosjanie odcinani są od wiarygodnych mediów i pozostaje im tylko rosyjska telewizja. Jednakże mnóstwo ludzi sprzeciwia się działaniom prezydenta, wychodząc na ulicę i protestując. Są jednak za to srogo karani.

My jednak pamiętajmy, aby na miarę swoich możliwości wspierać Ukrainę, w końcu są to nasi sąsiedzi ze wschodu. Nigdy nie wiemy, czy w przyszłości taka pomoc nie będzie nam potrzebna i czy inne kraje będą ją w stanie nam zaoferować.

Jak na tę sytuację zareagował cały świat?

Mnóstwo ludzi, pomimo wszechobecnych podziałów ideologicznych, potrafiło się zjednoczyć i rozpocząć niewiarygodnie potrzebną pomoc Ukraińcom. Są organizowane zbiórki pieniędzy, artykułów pierwszej potrzeby i wielu innych przedmiotów koniecznych do funkcjonowania w nowych warunkach. Ludzie przyjmują uchodźców z otwartymi ramionami do swoich domów. Świat nakłada na Rosję liczne sankcje, mające na celu zniszczenie gospodarki. Te wszystkie wspomniane działania są w jednym celu – nakłonić Rosjan do zakończenia konfliktu, który nigdy nie powinien mieć miejsca.

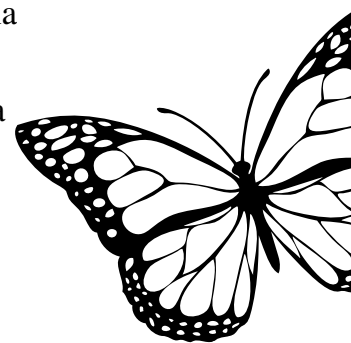




Produktywność

W dzisiejszych czasach powszechna jest chęć produktywności i wykorzystywania czasu najlepiej jak się da. Jednak najczęściej nie wiemy, od czego zacząć lub bardzo szybko tracimy motywację. W tym artykule chcielibyśmy przedstawić Wam propozycje, jak stać się produktywnym i zacząć właściwie pożytkować swój czas.

Przede wszystkim należy zacząć od planowania dnia wcześniej. Pozwoli to na lepszą kontrolę nad dniem, gdyż określony harmonogram ułatwi nam pracę. Dodatkowo warto wyrobić rutynę poranka i wieczora, aby te fragmenty dnia były czymś „stałym”. Istotne jest poranne ćwiczenie, wystarczy zwykłe rozciąganie, ale najważniejsze jest to, by robić to regularnie.



Dobrym pomysłem jest również wprowadzenie do swojego życia wartościowych książek, z których można zaczerpnąć wiedzę pozwalającą na dalszą naukę i rozwój, ale pamiętajmy że nie tylko czytając możemy zdobywać wiedzę.

Równie dobrze możesz uczyć się poprzez filmy i seriale. Wystarczy, że włączysz je w języku, który cię interesuje. Pomoże to w osłuchaniu się i przyzwyczajeniu do danego języka obcego.

Wypróbuj również inne aktywności, na przykład intelektualne. Zapisz się na zajęcia dodatkowe, takie jak szachy, język migowy, czy zajęcia teatralne. Co tylko sobie zamarzysz! Może akurat w czymś się odnajdziesz i stanie się to twoją pasją.

Nie zapomnij także o spędzeniu czasu na świeżym powietrzu. W miarę możliwości pozwól sobie na codzienny, chociażby 20 minutowy spacer, aby odświeżyć swój umysł. Przy okazji możesz słuchać podcastów, które również pozwalają na samorozwój, bądź ulubionej muzyki, aby przygotować się do dalszej pracy.

Zadbaj o siebie! Bardzo pomijany element w naszym życiu, a jak bardzo ważny. Często mamy tendencje dbania o innych, ale tak naprawdę kto zadba o nas samych?

Wprowadzenie do swojej codzienności chociażby chwili na pielęgnację lub odpoczynek nie kosztuje nas dużo, a jest to dla swojego dobra.

Vers Libre

marzec 2022

Gazetkę stworzyli:

Projekt gazetki: Maja Smolak
Korekta tekstu: Krystian Grzyb

Opiekun gazetki:

Eliza Leszczyńska-Pieniak

W tym numerze napisali:

Dawid Pakuła
Przemysław Nożyński
Karol Adamowicz
Kamila Skorupska
Oliwia Wajda
Maja Tymecka
Veronica Chołodowska
Weronika Chatalska
Emilia Gala
Natalia Szpunar
Paula Koniec
Natalia Wyszowska
Kinga Majdanik
Karolina Wawrych
Barbara Gałka
Aleksandra Mac
Barbara Kucharska
Aleksandra Poliwczak
Paulina Bazylak
Marta Samulak

