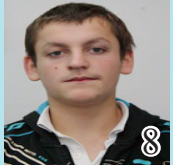




Pismo Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 3 „Dom na Trakcie” im. prof. Stanisława Jedlewskiego  
zrealizowane we współpracy z Kołem Naukowym i Fundacją Pedagogium



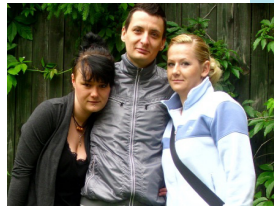
## Notka redakcyjna

Po wielu miesiącach mierzenia się z tematem gazetki – w końcu jest!

W tym numerze podsumowanie roku – opis imprez i przedsięwzięć realizowanych zarówno w Ośrodku, jak i na zewnątrz. Polecamy także wywiad z najbardziej znanym ultramaratończykiem - Scottem Jurkiem, a także z Piotrem Kuśmierczykiem, gwiazdą disco polo, występującym w zespole D-Bomb. Oprócz tego porady – co robić w trudnych sytuacjach i znakomity tekst dra Krzysztofa Wojcieszka „Czy alkohol to witamina?”

Serdecznie dziękujemy wszystkim nauczycielom i wychowawcom za pomoc, Fundacji Pedagogium za wsparcie technologiczne. Pozdrawiamy też Koło Naukowe Pedagogium i zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy w redagowaniu kolejnego numeru. Życzymy miłej lektury!

**Redakcja „Quo vadis”**



## I TY MOŻESZ POKOCHAĆ BIEGANIE

Scott Gordon Jurek (ur. 26 października 1973) – amerykański ultramaratończyk. Zdobywca wielu prestiżowych nagród, m.in. Hardrock Hundred (2007) w Badwater, Ultramarathon (w latach 2005, 2006), Spartathlon (2006, 2007, 2008) i Western States 100 Mile Endurance Run (1999–2005). W 2010 roku,

zepchnięte na dalszy plan, na rzecz właśnie biegów trailowych. Jurek w 1994 r., będąc już studentem fizjoterapii, postanowił wziąć udział w niezwykle wymagającym wyścigu Minnesota Voyageur na dystansie 80 km. Pomimo, że nie biegał wcześniej tak długich dystansów, to zajął w nim bardzo dobre drugie miejsce. Był to początek jego hegemonii w najważniejszych zawodach ultra na świecie.



w 24-godzinnym biegu na Mistrzostwach Świata w Brive-la-Gaillarde we Francji, Jurek zdobył srebrny medal i ustanowił nowy rekord USA przebiegając dystans 165,7 mil. Jego przygoda z biegami zaczęła się w drugiej klasie szkoły średniej. W tym okresie Jurek trenował narciarstwo klasyczne, a bieganie stanowiło tylko jeden z elementów letniego przygotowania do zimowych startów. Początkowo nie lubił tych treningów, gdyż wydawały mu się zbyt nudne. Prawdziwą radość i fascynację odnalazł dopiero w biegach trailowych po wzniesieniach, w których udało mu się połączyć zwykłe biegi na płaskim terenie i trening crossowy. Z upływem czasu narciarstwo klasyczne zostało

Jurek twierdzi, że świetne wyniki i wytrzymałość na trasie zawdzięcza głównie dobremu przygotowaniu mentalnemu do zawodów. Ponadto bieganie jest dla niego czymś więcej niż tylko sportem - stanowi pewną filozofię życia. Zwraca on również dużą uwagę na odżywianie. Jest weganinem i to tym najbardziej skrajnym. Większość posiłków przyrządza sam od podstaw. Chleb wypieka z wcześniej zrobionej przez siebie mąki, soki pije tylko ze świeżo wyciśniętych owoców. Bardzo lubi jeść zieleń, sałatki i surowe warzywa wyhodowane w domowym ogródku. Dziennie spożywa od 5000 do 8000 kcal. Podczas treningu pokonuje po wzniesieniach około 120 mil tygodniowo. Natomiast w czasie przygotowań do startu stosuje intensywne, na pełnej szybkości podbiegi. Przeważnie biega wtedy w weekend. Pierwszego dnia pokonuje dystans 24 mil, który dzieli na 3 odcinki z łącznym przewyższe-

### Redakcja:

Karol Kamiński (1), Dominik Polowczyk (2), Patryk Krywal (3), Jan Lesiński (4), Patryk Banaszek (5), Lena Kuś (6), Arkadiusz Nowak (7), Tomasz Sobociński (8), Magdalena Chrzanowska (9), Barbara Kucharska (10), Sławomir Skrouba (11), Bartłomiej Gaik (12) oraz nasi przyjaciele Zuza, Paulina, Marcin (13).

DTP: Paweł Jeznach, Sylwester Kurowski

niem 4000 metrów. Z kolei drugiego dnia biegnie 35 mil z przewyższeniem 3300 metrów. Taki wysiłek pozwala mu dobrze przygotować się do 100 milowego wyścigu.

Scott Jurek		
<b>Data i miejsce urodzenia</b>	26 października 1973 r. Proctor, Minnesota	
<b>Wzrost</b>	1,88 m	
<b>Dyscypliny</b>	lekkoatletyka	
<b>Reprezentacja</b>	Stany Zjednoczone	
Dorobek medalowy		
<b>Złoto</b>	Spartathlon 2006	ultramaraton w Grecji na dystansie 246 km
<b>Złoto</b>	Spartathlon 2007	ultramaraton w Grecji na dystansie 246 km
<b>Złoto</b>	Spartathlon 2008	ultramaraton w Grecji na dystansie 246 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 1999	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2000	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2001	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2002	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2003	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2004	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2005	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Western States Endurance Run 2010	ultramaraton w USA na dystansie 161 km
<b>Złoto</b>	Badwater Ultramarathon 2005	ultramaraton w USA dystans- 217 km na wysokości 2548 m n.p.m.
<b>Złoto</b>	Badwater Ultramarathon 2006	ultramaraton w USA dystans- 217 km na wysokości 2548 m n.p.m.
<b>Złoto</b>	Miwok 100K Trail Race 2002	ultramaraton w USA na dystansie 100 km
<b>Złoto</b>	Miwok 100K Trail Race 2003	ultramaraton w USA na dystansie 100 km
<b>Złoto</b>	Miwok 100K Trail Race 2004	ultramaraton w USA na dystansie 100 km
<b>Srebro</b>	Miwok 100K Trail Race 2005	ultramaraton w USA na dystansie 100 km
<b>Srebro</b>	Miwok 100K Trail Race 2006	ultramaraton w USA na dystansie 100 km
<b>Srebro</b>	Miwok 100K Trail Race 2011	ultramaraton w USA na dystansie 100 km

## WYWIAD ZE SŁYNNYM ULTRAMARATOŃCZYKIEM I WEGANINEM Scottem Jurkiem



Photo: Justin Bastien

i łowił ryby. A jednak zostałem weganinem. Podobnie z bieganiem. Naprawdę go nienawidziłem. Chciałem pokazać, że zmiana jest możliwa. Nawet jeśli myślisz, że nie dasz rady czegoś zrobić, to tak naprawdę, jest to w twoim zasięgu.

**Rozpoczynając swoją przygodę z bieganiem nie przepada-**

**łeś za nim, podobnie jak nie znosiłeś warzyw. Czy pamiętasz, kiedy nastąpił ten przełom i bieganie stało się twoją miłością i jak to określiłeś w książce, zaczęło definiować to, kim jesteś?**

Moją perspektywę zmieniło bieganie w terenie. Spowodowało, że odkryłem radość biegania. Jak dziecko, które nie myśli za dużo o bieganiu. Ono zwyczajnie biega i jest szczęśliwe. Pamiętam też, jak to było z warzywami. Ta zmiana nastąpiła na obozie narciarskim. Możliwe, że z powodu naprawdę ciężkiego treningu, byłem po prostu głodny, ale na tym obozie odkryłem warzywa i inny sposób gotowania. Moi dziadkowie i mama świetnie gotowali. Przyrządzali wspaniałe posiłki, ale nie potrafiłem tego odpowiednio docenić. Ten obóz zmienił moje podejście.

**Podoba mi się Twoja filozofia „Get up and run”. Napisałeś, że najlepszym sposobem na rozwiązywanie życiowych problemów jest „robić dalej swoje”. Czy wychodzisz pobiegać, kiedy**

**Spotkanie ze Scottem Jurkiem odbyło się w poniedziałkowe popołudnie 15 października. Na trzecim piętrze klubu Traffic zgromadziła się spora grupa pasjonatów biegania. Byliśmy tam i my. Scott przywitał wszystkich serdecznie, a następnie udzielił wywiadu. Oto jego fragment:**

**Długo czekaliśmy na Twoją debiutancką książkę „Jedź i biegaj”. To niezła inspiracja dla biegaczy. Jaka jest najważniejsza myśl, którą chciałeś przekazać czytelnikom?**

**Scott Jurek:** Najważniejsze było, żeby pokazać, że możesz zmienić swoje życie. Czasami myślisz, że nie jesteś w stanie czegoś zrobić. Nie znosisz ćwiczeń i biegania. Nie dbasz o to, co jesz. Tak jak w moim przypadku. Byłem chłopakiem z Minnesoty, który polował

## musisz coś przemyśleć? Czy życie przypomina Ci ultramaraton?

Oczywiście tak, bieganie, a szczególnie ultra bieganie jest takie jak życie. Ciągłe coś nas zaskakuje, coś nam się przydarza. Musimy znajdować w sobie siłę, by to pokonać. Trzeba szukać sposobu, żeby przetrwać trudne momenty. Tego właśnie nauczyłem się biegając długie dystanse, ale i doświadczenia z mojego życia wykorzystuję podczas biegu.

**Bieganie ultramaratonów to wyczerpujący wysiłek, ból i walka ze słabościami. Czy po niemal 20**

starłem się być coraz lepszy. To był taki mój sprawdzian. Chciałem wiedzieć, czy mogę być jeszcze szybszy, co mogę poprawić, czego się nauczyć, czy coś mogę zmienić. Samo bieganie sprawia mi przyjemność. Biegam od 150 do 200 km tygodniowo.

## Jakie są Twoje najbliższe plany, te związane z bieganiem i te życiowe? Masz jeszcze jakieś biegowe marzenia po tylu latach sukcesów?

Wziąłem udział w wielu biegach, jednak nadal chcę biegać. Zamierzam wziąć udział w biegu 24-godzinnym. Spróbować złamać rekord. Ciągłe przede mną

kilka ultramaratonów, ale nie jest wykluczone, że za 2 lata pomyślę o emeryturze.

Po wywiadzie mieliśmy możliwość przeprowadzenia krótkiej rozmowy ze Scottem i zrobienia

sobie wspólnego zdjęcia, które Scott umieścił także na swoim profilu na Facebook'u. Następnie uściśnił każdemu rękę, uśmiechnął się i życzył chłopcom, aby przekraczali samych siebie i w biegnięciu odnaleźli szczęście. Pełni wrażeń oraz pozytywnej energii wróciliśmy do ośrodka ze wspianym plakatem podpisanym przez największego w historii ultramaratończyka.



**latach biegania nadal znajdujesz w sobie motywację, by stawać na starcie najtrudniejszych biegów? Czy zwycięstwo po raz 7 w tym samym biegu, to ciągle taka sama satysfakcja jak za pierwszym razem?**

Western States Endurance Run to jeden z najbardziej wymagających biegów. Początkowo chciałem się sprawdzić i porównać z najlepszymi. Potem

## KROK ZA KROKIEM W STRONĘ BIEGU

Od kilku lat rozwija się w naszym ośrodku moda na bieganie. Nie tylko uczestniczymy w spotkaniach ze sportowcami, ale również sami biegamy. W tym roku

mieliśmy przyjemność uczestniczyć po raz drugi w minimaratonie Lesznowola oraz biegu WOŚP. Aktywni są również nasi wychowawcy, którzy nie boją się zmęczyć i starają się nas dogonić☺.

Przodują w tym Pani Róża Wojtyła, Pan Piotr Wojtyła, Pan Jerzy Lesznowola oraz biegu Płużański oraz Pan Bartek Gaik, który po raz piąty bezskutecznie próbował złamać cztery godziny w maratonie.



oraz zaprzyjaźnieni z nami Małgosia i Paweł. Opiekował się nami i udzielał niezbędnych porad trenerskich niezawodny jak zawsze Jurek Płużański.

Braliśmy także udział w teście Coopera, czyli próbie wytrzymałości opracowanej przez amerykańskiego lekarza

Kennetha Coopera na potrzeby armii amerykańskiej w 1968 roku. Musieliśmy biec przez dwanaście minut i na tej podstawie oceniono naszą sprawność fizyczną. Chłopcy, aby otrzymać ocenę bardzo dobrą, musieli przebiec 2800 metrów, dziewczyny 2100 metrów.

13 stycznia 2013 roku w 21. Biegu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w drużynie „Domu na Trakcie” pobiegli: Mateusz Zieliński, Bartek Pożyczka, Karol Kamiński, Mateusz Nowowiejski, Róża Wojtyła, Bartek Gaik, Piotr Wojtyła





W tym roku odbyli Jerzy Płużański oraz Piotr Wojtyła. Na międzyośrodkowe biegi na milę. Organizatorami imprezy

byli Jerzy Płużański oraz Piotr Wojtyła. Na starcie stanęli zarówno sprinterzy jak i truchtacze

a nawet spacerowicze. Mimo czerwcowego upału chętnych do biegu nie zabrakło. Przyjechali goście z MOS nr 8 i to oni zdominowali w tym roku konkurencję. Pierwszy z naszych wychowanków Bartosz Pożyczka zajął piąte miejsce. Wśród dziewcząt triumfowała Sylwia Świerczewska. Woda na mecie zawsze smakuje przepysznie....

Zakładajcie buty i dołączcie do nas w przyszłym roku!



*„Nie trafiłem do kosza podczas mojej kariery ponad dziewięć tysięcy razy. Przegrałem niemal trzysta meczów. Dwadzieścia razy to do mnie należało oddanie decydującego rzutu i nie trafiłem. Ponosiłem w życiu porażkę za porażką. I właśnie dlatego odniosłem sukces...” - Michael Jordan*

**CZY WIESZ, ŻE.....**

**Piłka koszykowa zwana popularnie koszykówką, powstała 21 grudnia 1891 roku w Stanach Zjednoczonych. Zawody te jak głosi historia, uprawiali już starożytni Egipcjanie, Inkowie, Majowie i Aztekowie.**

W Europie znane były zabawy polegające na wrzucaniu piłki do żelaznych obręczy; niemiecki „Korbball”, czy francuska gra o nazwie „Soule”. W późniejszym czasie robotnicy zajmujący się transportem węgla, w wolnych chwilach próbowali trafić do zawieszonych węglowych koszy szmacianą piłką.

W 1891 roku Rada Pedagogiczna w Springfield College w Stanie Massachusetts rozpięła konkurs na grę zapewniając właściwy rozwój fizyczny i psychiczny. Zwycięzcą konkursu został James Naismith — instruktor wychowania fizycznego i wprowadził tę grę do programu uniwersyteckiego pod nazwą piłki koszykowej.

Pierwsze zasady tej gry opublikowano 15 stycznia 1892 roku. Początkowo piłkę wrzucano do kosza, który miał dno i trzeba było wyciągać ją za pomocą drabiny, szybko jednak pojawiły się ulepszenia sprzętowe. Wprowadzono metalowe obręcze i tablice. Liczba zawodników uzależniona była od rozmiarów sali. Stopniowo zmniejszano też ilość graczy (do siedmiu w zespole), a od 1896 roku do pięciu i tak już do dziś pozostało.

Za zdobyte punkty z gry nagradzano dwoma punktami a za celny rzut wolny jednym punktem.

Koszykówka zdobywała szybko popularność na wszystkich kontynentach i ulegała stopniowym modyfikacjom. Od 1921 roku piłka koszykowa przyjęła nazwę basketball. W 1898 roku powstała w USA pierwsza zawodowa liga koszykówki, składająca się z 6 zespołów - NBL.

W 1932 roku, powstała FIBA - Międzynarodowa Federacja Koszykówki Amatorskiej, która została założona w Genewie z inicjatywy 8 krajowych związków: Argentyny, Łotwy, Grecji, Czechosłowacji, Włoch, Portugalii i Rumunii.

Na igrzyskach olimpijskich koszykówka zadebiutowała w 1936 roku w Berlinie. Pierwszą piłkę w meczu Estonia - Francja podrzucił twórca tej dyscypliny sportu J. Naismith.

Na terenach polskich piłka koszykowa pojawiła się na początku XX wieku. Instruktorka Towarzystwa Zabaw Ruchowych we Lwowie, Maria Germanowa, będąc na stażu w Anglii poznała zasady piłki koszykowej i propagowała nową grę wśród polskich dziewcząt.

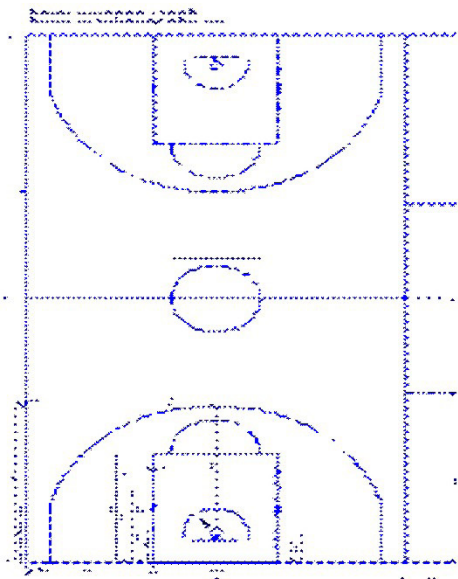
W 1909 roku odbył się turniej kobiecej koszykówki. Można powiedzieć, że gra, w której jedna z reguł mówiła o tym, iż „nie można dopuszczać do popychania, uderzenia, potrącenia, szturchania przeciwnika”, szybciej przypadła do gustu naszym paniom.

Po odzyskaniu niepodległości, w Polsce ukazały się publikacje propagujące piłkę koszykową. Basketball zainteresował także członków Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”. Udokumentowane wzmianki o uprawianiu koszykówki na ziemiach polskich w wojsku i w „Sokole” pochodzą z 1921 roku. Koszykarskie mecze rozgrywano także w krakowskim Parku Jordana. Koszykówkę rozpowszechniała też międzynarodowa organizacja

Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodzieży Męskiej (Y.M.C.A.). Organizacja ta w wielu polskich miastach szkoliła instruktorów tej dyscypliny sportu. W 1932 roku Polska przystąpiła do FIBA.

Zatem, jak sami widzicie, systematyczny rozwój koszykówki w Polsce trwa już od około 100 lat...

Boisko do koszykówki wg przepisów FIBA obowiązujących od roku 2010.



### Pozycje koszykarskie

**Rozgrywający** – *point guard* (PG), tzw. „1” – od tego zawodnika wymagane jest wiele asyst, przechwyty i brak strat. Jest to najczęściej najniższy zawodnik w zespole.

**Rzucający obrońca** – *shooting guard* (SG), tzw. „2” – od tego zawodnika wymagana jest umiejętność zdobywania wielu punktów, głównie rzutami z dystansu.

**Niski skrzydłowy** – *small forward* (SF), tzw. „3” – od zawodników na tej pozycji wymagane jest zarówno wspieranie niższych i wyższych graczy oraz duża wszechstronność.

**Silny skrzydłowy** – *power forward* (PF), tzw. „4” – od graczy na tej pozycji wymaga się skutecznej gry w obronie (m.in. zbiórki, bloki) i ataku (głównie punkty spod kosza).

**Środkowy** – *center* (C), tzw. „5” – jego głównym zadaniem jest zdobywanie punktów spod kosza, zbieranie piłek z tablicy i blokowanie rzutów rywali. Środkowymi zostają najczęściej najwyżsi gracze w drużynie.

## CIEKAWOSTKI O KOSZYKÓWCE....

### Najlepszy strzelec w MŚ

Rekord w ilości zdobytych punktów w jednym meczu, podczas Mistrzostw świata wcale nie znajduje się w posiadaniu Amerykanina, Jugosłowianina czy zawodnika z ZSRR. Niejaki Hur Jae z Korei Południowej zaaplikował Egipcjanom 62 punkty podczas MŚ w 1990 roku. Pięćdziesiątkę przekroczył jeszcze tylko legendarny Nikos Galis (53 pkt), a miało to miejsce cztery lata wcześniej.

### Najwyższy koszykarz świata

Jest nim chiński koszykarz Sung Ming Ming, zawodnik Beijing Ducks. Ma 236 cm. wzrostu i waży 168 kg. Jest siódmym co do wielkości człowiekiem na świecie. Dzięki wzrostowi ma szansę pójść w ślady swojego rodaka Yao Minga. Przyczyną nienaturalnie dużego wzrostu był guz u podstawy czaszki. Operację usunięcia guza przeprowadził w 2005 roku dr Shahinian w Los Angeles. Ming Ming, po operacji nie-udanie grał przez 2 lata w Amerykańskiej lidze ABA., z której w 2009 roku przeniósł się do ojczyzny.



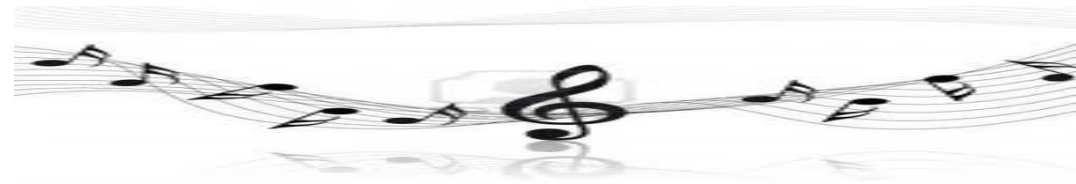
### Najdłuższy mecz koszykarski

Może to niewiarygodne, ale trwał trzydzieści godzin i dwanaście minut. Spotkanie odbyło się w ojczyźnie tego sportu – Stanach Zjednoczonych. Wyczynu tego dokonali uczniowie Beatrice High School w Nebrasce. Ten „kosmiczny” mecz rozpoczął się 6 października 2005 o godzinie 8 rano na sali miejscowej uczelni Beatrice, gdzie grały pomiędzy sobą zespoły – „pomarańczowych” i „białych”. Spotkanie zakończyło się następnego dnia (tj. 7 października) o godzinie 2:12 w nocy, a wynik tego pojedynku to 4107:4018 (!) dla ekipy „pomarańczowych”. Poprzedni rekord ustanowiony w marcu 2003 roku wynosił 26 godzin i 42 minuty.

## Najwyższy wynik w historii NBA

ustanowiono 13 grudnia 1983 r. w Denver. Rywalami Nuggets było Detroit Pistons. Po regulaminowym czasie gry na tablicy było 145:145.

Gra trwała jeszcze przez 15 minut. Dopiero w trzeciej dogrywce Detroit przesądziło losy meczu na swoją stronę. Wygrali 186:184. Najwięcej punktów dla Nuggetsów zdobył Kiki Vandeweghe (51 pkt.) a dla Pistons Isiah Thomas (47 pkt.).



## Mamy weekend...

Disco polo jest gatunkiem muzyki popularnej, w Polsce powstał w latach 80-tych XX wieku i na początku swojego istnienia znany był jako muzyka chodnikowa.

80-tych w muzyce tej królowały klawisze elektroniczne, a ścieżką wokalną był melodramatyczny tekst o nieszczęśliwej miłości. W pierwszej połowie

w programach telewizyjnych (m.in. audycje Disco Relax i Disco Polo Live w Telewizji Polsat) i audycjach radiowych w Radiu Eska. Poza Polsatem, Radiem Eska i kilkoma regionalnymi rozgłościami radiowymi muzyka ta w tym czasie była w ogóle nieobecna i uznawana przez media głównego nurtu za symbol kiczu.

Pod koniec lat 90-tych XX wieku nastąpił na



Jeśli sięgnąć do historii to sama nazwa „disco polo” została stworzona w 1993 roku na podobieństwo włoskiego stylu muzycznego z początku lat 80-tych XX wieku – Italo disco, przez Sławomira Skręta, właściciela wytwórni płytowej Blue Star z Reguł koło Warszawy. Gatunek ten wywodzi się z muzyki granej na weselach i zabawach przez zespoły z repertuarem piosenek ludowych i weselnych. Przy czym zmianie uległy instrumenty: z akustycznych – na elektroniczne. W latach

lat 90-tych muzyka ta była zjawiskiem masowym, choć mało obecnym w mediach. Nagrywane poza oficjalnym obiegiem („na czarno”) kasety magnetofonowe i płyty kompaktowe osiągały ogromne nakłady. W 1992 roku odbyła się Gala Piosenki Chodnikowej i Popularnej, poświęcona temu nurtowi muzyki, transmitowana przez TVP1.

W połowie lat 90-tych disco polo zaczęło królować

rynku krajowym przesył muzyki disco polo i gwałtowny spadek sprzedaży kaset magnetofonowych i płyt CD z muzyką disco polo o ok. połowę, przy jednoczesnym wzroście zainteresowania polską muzyką pop, rock i hip-hop oraz zagraniczną muzyką hip-hop, dance i muzyką elektroniczną.

Obecnie ten nurt muzyki promują niektóre internetowe rozgłośnie radiowe, jak np. Discoparty.pl, Disco-Polo.fm, Disco stacja czy IRN, a także regionalne - m.in. Radio Hit, Radio Jard, Polskie Radio Kielce, Polskie Radio Lublin. Od 2007 można zauważyć coraz większy wzrost zainteresowania disco polo, co przejawia się większą obecnością tego gatunku w niektórych mediach, czy zwiększoną ilością granych koncertów. Jednak gatunek ten nadal przez wiele rozgłośni radiowych i telewizyjnych nie jest promowany i uważany za symbol złego gustu. Nie można jednak zapomnieć, że muzyka disco polo przyciąga fanów tego nurtu na



coroczny festiwal disco polo organizowany w Ostródzie, która została okrzyknięta polską stolicą disco polo.

### Najpopularniejsze zespoły Disco Polo

**AKCENT**- Zespół Akcent powstał w 1989 roku. Założyli go: Zenon Martyniuk, występujący dotychczas w zespole Akord i Mariusz Anikiej, występujący wcześniej w zespole Centrum.

**Boys** - Wiosną 1991 r. pięciu chłopaków założyło zespół. Nie wiedzieli jak się będą nazywać, tak więc nazw było kilka: Las Vegas, Black&White, aż w końcu jednogłośnie wybrano nazwę BOYS.

**Classic** - Grupa Classic istnieje od 1994 roku. Trzon zespołu stanowią: Mariusz Winnicki i Robert Klatt. Ten drugi jest kuzynem Piotra Klatta, lidera grupy Róże Europy.

**Clover** - Grupa powstała w sierpniu 2002 roku. Została założona z inicjatywy Czarka, obecnego członka zespołu, który pełni w niej rolę aranżacyjną (pomysły muzyczne, aranżacje i dobór repertuaru).

**D-BOMB** - Zespół D-Bomb powstał w 1996 roku w Warszawie, a zadebiutował w 1997 roku. Jego założycielami i pierwszymi liderami byli bracia Bartosz i Jarosław Padyaskowie.

**Toples** - Formacja TOPLES to jedna z największych gwiazd polskiej muzyki rozrywkowej. Zespół powstał w czerwcu 1998 roku w Białymstoku.

**Weekend** - Grupa WEEKEND powstała w 2000 roku. Założycielami grupy byli: Radosław Liszewski i Tomasz Jakubowski, którzy są głównymi członkami tego zespołu. Lecz grupa WEEKEND to nie tylko Radek i Tomek. Zespół posiada również sekcję taneczną, którą tworzą: Adam Łazowski i Grzegorz Skowronek. Mimo niedługiego stażu na rynku muzycznym, zespół ma na swoim koncie wiele nagród i wyróżnień, między innymi nagrodę za najlepszy występ na festiwalu disco polo i dance w Ostródzie. Grupa jest znana z tego, że bardzo chętnie udziela się w koncertach charytatywnych.

### Najbogatsze gwiazdy Disco Polo

#### I miejsce

**Boys** - to ciągle najpopularniejsza gwiazda polskiego disco polo. Wokalista grupy, Marcin Miller i jego koledzy z zespołu zarabiają **2,5 mln złotych rocznie, na rękę**.

#### II miejsce

**Bayer Full** z pokaźną kwotą **18 tysięcy złotych za koncert**.

#### III miejsce

**Shazza**- jej zarobki to **14-16 tysięcy złotych za występ**.

\*\*\*

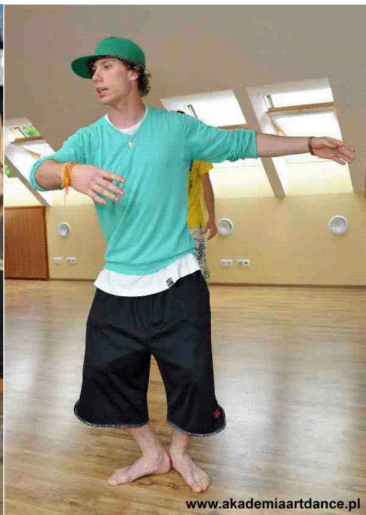
### Wywiad z Piotrem Kuśmierczykiem z zespołu D-BOMB Słowem wstępu...

D-BOMB jest polskim zespołem założonym w 1996 roku w Warszawie przez Bartka Padyaska. Ich preferowaną muzyką jest Dance, dzięki której zespół zasłynął w całej Europie. Aktualny skład zespołu tworzą: Bartek, Piotrek i Jasiek. Panowie są zgrani i robią bardzo dobrą muzykę. Dzięki temu są sławni oraz zapraszani na wiele festynów, festiwale oraz eventy w całej Europie. Z muzyką Dance są związani od zawsze. Już od początku istnienia zespołu otrzymali dwie nominacje do nagrody Dance Music Awards. Na tej samej gali D-Bomb mieli również nominację w kategoriach: Najlepszy Zespół Roku oraz Najlepszy Debiut Roku. Dzięki temu zyskali wielką sławę i uznanie wśród publiczności w kraju i za granicą. Na swoim koncencie mają wiele singli i 5 albumów. Nakręcili wiele wideoklipów, które wykorzystywane są w różnych reklamach. W 2010 roku muzyka D-Bomb znalazła się na ścieżce dźwiękowej do filmu Larsa Jessena „Hochzeitspolka” obok takich sław jak Die Toten Hosen. Członkowie zespołu D-Bomb są bardzo przyjaźni. Miło się z nimi rozmawia, chętnie też udzielają wywiadów.



Piotr Kuśmierczyk w roku 2008 ukończył L.O. im. Bolesława Chrobrego. Na ustną maturę z polskiego wybrał temat związany z tańcem. Swoją wiedzę i pasję oczarował komisję egzaminacyjną. Dziś jest członkiem zespołu D-Bomb, układa choreografię do imprez telewizyjnych, spektakli teatralnych oraz koncertów. Stale doskonali swój warsztat i rozwija swój talent.





www.akademiaartdance.pl

**Redakcja Quo vadis:** - Jak trafiłeś do zespołu?

**Piotr Kuśmierczyk:** - Poprzez casting i jestem w zespole już 4 lata.

**Skąd nazwa zespołu i co oznacza?**

- Nie jestem w zespole od początku, ale z tego co wiem to wymyślił ją Bartek przeglądając jakiś magazyn. Oznacza bombę głębinową.

**Ile bierzecie za koncert?**

- Różnie to bywa, zależy czy jest to festyn, klub czy jakaś inna dyskoteka, ale tak średnio ok. 8 tysięcy.

**Ile gracie miesięcznie koncertów?**

- Tak średnio, to od 8 do 10.

**Czy z takiej pracy da się utrzymać?**

- Myślę, że tak.

**Ile czasu poświęcacie próbom przed występami?**

- Spotykamy się raz w tygodniu na godzinę. Tyle czasu w zupełności wystarczy.

**Wiele osób twierdzi, że muzyka Disco Polo jest beznadziejna, kiczowata i praktycznie nikt jej nie słucha, a Ty jakie masz zdanie na ten temat?**

- Zobacz (widzę nagranie na telefonie komórkowym z koncertu, gdzie jest bardzo dużo ludzi świetnie się bawiących), czy tym ludziom nie podoba się disco polo i źle się bawią? Na naszych koncertach tak jest zawsze. Dużo ludzi z rękami w górze.

**Co wyróżnia D-BOMB od innych zespołów disco polo?**

- Nasza muzyka jest oryginalna.

**Gracie koncerty charytatywnie?**

- Nie gramy za darmo, ale staramy się brać za koncert minimalną stawkę. Wyjątkiem była WOŚP.

**Dlaczego brak w waszym zespole dziewczyny?**

- Po co kłopot?! Chodzi mi o to, że gramy dla różnych osób i czasem bywa, że jak jest dziewczyna w zespole, to jest obrażana przez publiczność, lecą w jej stronę niecenzuralne słowa itp., chcieliśmy tego uniknąć.

**Czy uważasz się za gwiazdę?**

- Nie, gdybym tak myślał to bym tu nie siedział.

**Czy występy, koncertowanie traktujesz bardziej jako prawdziwą pracę czy hobby?**

- Zdecydowanie jako hobby.

**Pijesz?**

- Na koncertach tak, prywatnie nie.

**Dlaczego?**

- Nie lubię pić ani palić. Na koncertach muszę to robić, takie wymogi.

**Czy zdarzyło wam się odmówić występu?**

- Raczej nie odmawiamy, staramy się być mili.

**Czy przez to, że grasz w zespole masz większe powodzenie u kobiet?**

- Raczej nie ma różnicy.

**Zabawna sytuacja podczas koncertu, którą zapamiętałeś?**

- Raz podczas koncertu, gdy wchodziłem na scenę wyłożyłem się na plecach, bo płytki były mokre.

**Czym się zajmujesz jak nie jeździsz na koncerty?**

- Pracuję z dziećmi chorymi na autyzm.

**Masz jeszcze jakieś zainteresowania?**

- Tak, lubię jeździć na rowerze, chodzić na basen, jeździć na nartach.

**Od dziecka interesowałeś się tańcem?**

- W sumie nie, chciałem grać w piłkę z kolegami. Rodzice siłą zapisali mnie na lekcję tańca. Nie chciałem tam chodzić.

**Ale to nie spowodowało tego, że zniechęciłeś się tańcu.**

- To prawda, bo szybko zrozumiałem, że to mi się przyda w życiu. Koledzy dalej grali w piłkę i siedzieli na murku, a ja mogłem sobie jeździć na zawody taneczne i się rozwijać.

**Jakimi wartościami kierujesz się w życiu?**

- Myślę, że warto jest żyć dla innych, bo to jest wartość sama w sobie, warto jest pomagać.

**Jesteś pewny siebie?**

- Trzeba być sobą, nie lubię partaczy.

**Studujesz resocjalizację, dlaczego akurat taki kierunek?**

- Bo kiedyś spotkałem mądrą osobę, która mi pomogła w życiu, dlatego resocjalizacja.

**Jak udaje Ci się pogodzić trasy koncertowe z nauką?**

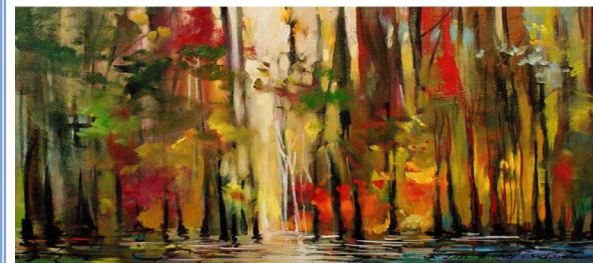
- Normalnie, jakoś daję radę. Czasem się zdarzało, że po koncercie od razu chodziłem na zajęcia.



Dziękuję za spotkanie.

## PORADY

### CO ZROBIĆ JEŻELI KTOŚ MNIE GNĘBI PSYCHICZNIE I FIZYCZNIE?



Uważam, że warto powiedzieć o tym zaufanej dorosłej osobie, która nie zrobi z tego afery i podejmie stosowne kroki. Poza tym wygadanie się komuś i wyrzucenie z siebie złych emocji zawsze pomaga. Myślę, że pedagog, psycholog lub wychowawca pomogą Ci rozwiązać ten problem, dlatego naprawdę warto zgłosić się do któregoś z nich. To poważna sprawa, z którą nie warto czekać, im

szybciej o tym kogoś powiadomisz tym lepiej.

**CZY JEŻELI JESTEM W CIĄŻY MAM POWIEDZIEĆ O TYM RODZICOM?**

Na pewno ta sytuacja jest dla Ciebie bardzo trudna i nie będzie Ci łatwo powiedzieć o tym rodzicom, ale zdecydowanie powinnaś to zrobić i to jak najszybciej. Jeżeli nie wiesz jak przeprowadzić taką rozmowę, poradź się wychowawcy, psychologa lub po prostu jakiejś zaufanej dorosłej osoby. Pamiętaj, że ciąży nie można lekceważyć! Powinnaś jak najszybciej znaleźć się pod stałą opieką ginekologiczną, prowadzić zdrowy tryb życia i dbać o siebie. Dlatego właśnie nie ma na co cze-

kać, tu nie chodzi już tylko o Ciebie, ale także o życie małego człowieka.

### CO MOGĘ ZROBIĆ JEŻELI BARDZO SIĘ STARAM, A NAUCZYCIEL MNIE NIE DOCENIA?

Przede wszystkim warto zapytać innych uczniów jak są traktowani przez tego nauczyciela. Może po prostu nie stosuje wobec żadnego ucznia taryfy ulgowej. Jeśli jednak tak nie jest spróbuj na spokojnie porozmawiać o tym z nauczycielem. Zapytaj, np. co masz zrobić aby mieć lepsze stopnie.

### DLACZEGO NARKOTYKI UZALEŻNIAJĄ?

O tym, czy ktoś uzależni się od narkotyków decyduje cały szereg czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych. Każdy jest inny, pochodziemy z różnych środowisk, mamy różne problemy, nasz organizm reaguje tak a nie inaczej na daną substancję.

Rozróżnia się uzależnienie: **fizjologiczne (fizyczne)** - to

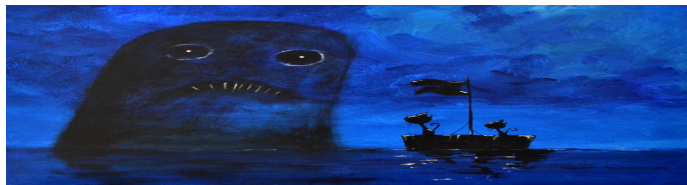
nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność). Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny (zespół z odstawienia). W leczeniu stosowana jest detoksykacja, czyli odtrucie.

**Psychiczne** - znane też jako *psychologiczne*, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji, której niespełnienie jednak nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Zależność psychiczna to stan, w którym osoba dotknięta tą chorobą nie potrafi bez pomocy z zewnątrz przerwać zachowań związanych ze zdobywaniem i zażywaniem narkotyków

### CO ZROBIĆ ŻEBY SIĘ SZYBKO NIE DENERWOWAĆ?

Musisz zrobić coś, aby rozładować swoją złość. Najlepiej w zdrowy sposób! Z jakichś przyczyn gromadzisz w sobie wszystkie emocje nie odreagowując ich! Dlatego w momentach kiedy ktoś, lub coś Cię zdenerwuje, twoja złość jest nieadekwatna do sytuacji! Dobrym sposobem na rozładowanie tego wszystkiego jest ruch! Pomyśl nad tym i może, np. zacznij biegać, skakać, lub wyjdź na zewnątrz i sobie pokrzyycz.

\*\*\*



## Czy alkohol to witamina?

Jest na świecie pewna substancja chemiczna, która nosi nazwę „alkohol etylowy”. W stanie czystym mało kto ją widział, bo bardzo trudno otrzymać 100% alkoholu. Natychmiast łapie wodę i staje się... 96% spirytusem. Za to zmieszany z wodą jest nam dobrze znany, w piwie, winie i wódce. A nawet w naszym własnym organizmie. Są ludzie, którzy zwyczajnie mają niewielkie ilości alkoholu etylowego w płynach

ciała, nawet do 0,1 promila. Tak nam spowszedniała ta substancja, że wielu uważa ją za... witaminę! Najpierw czym jest witamina? Przed laty pewien polski uczony nazwiskiem Funk użył tego określenia, gdy znalazł substancję, która była niezbędna dla organizmu, a sam organizm nie umiał jej wytwarzać. Musiał stałe dostawać ją z zewnątrz. Tak jest z witaminą C. Zwykły szczur potrafi ją sam wytwarzać, ale

człowiek nie. Gdy brakowało bogatych w witaminę C pokarmów na dawnych żaglowcach, marynarze zapadali na ciężką chorobę zwaną skorbutem. Zjeżdżałe jedzenie z okrętowego magazynu nie dawało im dostatecznej ilości witaminy i ciężko chorowali. Znamy dziś wiele witamin – A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C i wiele innych. Wszystkie musimy otrzymywać w pokarmie, bo inaczej choroba i śmierć. Na nasze szczęście

jest ich w zwyczajnym jedzeniu dość dużo. Znam jednak wielu ludzi, dla których to nie te witaminy są ważne, ale... alkohol etylowy. Kiedyś nieostrożnie się z nim zetknęli, a potem ich organizm niepostrzeżenie zmienił się i odtąd stale domaga się tej substancji. Inaczej ostro protestuje. Taki stan nazywamy uzależnieniem. Mimo to alkohol nadal nie jest witaminą, nawet dla nich. Żyją bowiem ludźmi, którzy za cenę ciężkiej walki odsunęli go od siebie będąc uzależnionymi i żyją sobie w zdrowiu bez niego. Zatem alkohol witaminą nie jest...

Co więcej – zabiera nam zdrowie, więc trzeba go chyba nazwać... „antywitaminą”. W Polsce nadal jest to główna przyczyna utraty zdrowia i życia, zwłaszcza dla ludzi młodych. Ostatnio niemieccy badacze dokładnie określili ile lat zabiera z życia picie alkoholu, gdy ktoś się z nim zbyt „zaprzyjaźni”. Jest to 20 lat. Tyle się traci. W jaki sposób alkohol ma taką moc „antywitaminy”? Najpierw można się nim po prostu śmiertelnie zatruć – od 3,5 promila w przypadku dorosłej osoby (znacznie mniej dla młodych, niekiedy nawet 1,5 promila). Zatrzymują się wtedy ośrodki oddechowe w rdzeniu przedłużonym i człowiek pada dosłownie bez tchu. Takich delikwentów jest co roku w Polsce ok. 700 osób. Potem idą choroby – 11% wszystkich przypadków raka ma początek właśnie w picu. Gorsza jest sprawa nadciśnienia, które alkohol powoduje – stąd zawały, udary mózgu i inne zapaści. Nie ma układu w ludzkim organizmie, który nie niszczyłby się w zetknięciu z alkoholem etylowym. W układzie trawiennym padają wątroba i trzustka, pogarsza się trawienie.

Niszczą się nerki, również mięśnie, co ma znaczenie dla sportowców. Niejedna kariera sportowa rozbiła się o używki (np. D. Marado-

ny). Nawet układ odpornościowy jest słabszy, przez co pijący częściej choruje i zapada np. na gruźlicę. Również układ rozrodczy cierpi – picie jest zasadniczą przyczyną impotencji! Alkohol potrafi trwale zniszczyć komórki wytwarzające męski hormon płciowy testosteron. Pijący jakby sam się chemicznie kastruje. Naprawdę wszędy dobytłki alkohol docierając do wielu organów niszczy je powoli, lecz systematycznie. Jego ulubionym celem jest nasz mózg. „Zamarynowany” w alkoholu etylowym działa o wiele słabiej. U dużo pijących przypomina ser szwajcarski – tyle w nim dziur. To zaś naraża nas na wypadki, zwłaszcza w okresach wakacyjnych. Media są pełne doniesień na ten temat. Ostatnio pod Łodzią pewien pan sam się ciężko postrzelił z własnej nielegalnej strzelby, gdyż miał 4 promile alkoholu etylowego w płynach ciała. Nie dość, że ciężko ranny, to jeszcze podpadł policji z powodu tej nielegalnej broni. Inny położył się spać na torach i dał się przejechać w miejscu, gdzie pociągi jeżdżą bardzo rzadko i tylko towarowe. Zawsze rozczulają mnie ci, co sądzą, że alkohol jest witaminą. Jak paru włamywaczy, którzy po wejściu do sklepu spili się, zasnęli i obudzili się... w objęciach policji.

Zaiste! Magia alkoholu jest wielka. Jak on to robi, że uznaliśmy go za witaminę? Jego tajemnicą jest specyficzne działanie na mózg. Na początku, gdy go spożyjemy łaskocze odpowiednie neurony i sprawia nam to przyjemność. Już za chwilę jednak powoduje wręcz odwrotny efekt i sprowadza na nas smutek i depresję. Sądźmy, że trzeba odegnąć ten smutek i... sięgamy znowu po alkohol. A on znowu swoje... I tak w kółko. Taka to szczególnie sprytna substancja. Czy wszystkich tak oszukuje? Na szczęście nie. W Polsce udało mu się uzależnić tylko 3 % obywateli (ok. 1 mln ludzi). Dalsze 14% to osoby nieuzależnione, ale pijące za dużo. Reszta zaś to pijący umiarkowanie (75%) i abstynenci (8%). Zatem większości nie usidlił. Dlaczego nie wszystkich? Długo by o tym pisać, ale część wyjaśnienia kryje się naszych genach. Uzależnieni są bardziej podatni biologicznie na tę szkodę. Jeszcze ciekawiej jest na świecie – większość dorosłych ludzi na kuli ziemskiej w ostatnim roku wcale nie piła. Nic a nic! To wydaje się dziwne Europejczykom, ale na świecie, poza Europą, Ameryką Północną i Australią pije się bardzo mało. Kultura Chin, Indii, krajów islamu zaleca wielką ostrożność w sprawie alkoholu. Tam pogardza się osobami, które się upijają, tam uznają je za coś w rodzaju wariatów. A może mają rację? Tak czy owak – alkohol etylowy nie jest witaminą. Pamiętajmy!

**Dr Krzysztof Wojcieszek** – biolog molekularny, filozof i zdecydowany abstynent. Od 40 lat obywatel „witaminy”.

\*\*\*

## NA TRAKCIE

### RELACJE – SPRAWOZDANIA - OPINIE

#### Majówka w Jędrusiu

Karol Kamiński

Dnia 24.05 nasz Ośrodek dostał zaproszenie na 16. majówkę organizowaną przez Ośrodek „Jędrus”. Nasze dziewczęta, startowały w biegu na 1000 metrów, a chłopcy na 1500 metrów. Był też konkurs na piosenkę różną, w którym licznie startowali przedstawiciele innych ośrodków. Godziny spędzone na próbach z Panem Piotrem Witulem zaowocowały sukcesem. Mimo dużej konkurencji Dorota Żuk zdobyła 2 miejsce, Olga Stojewska piąte, a reszta dziewcząt wyróżnienia za ósme miejsce. Oprócz tego mieliśmy dużo innych atrakcji m.in. zjeżdżanie na gumowej zjeżdżalni, pokazy wojskowe, mogliśmy zjeść sobie watę cukrową lub popcorn. Pyszna grochówka również nas nie ominęła. Bawiliśmy się świetnie jak co roku i mamy nadzieję, że za rok też tam będziemy.



#### Wymiana polsko-niemiecka

Patryk Krywał, Patryk Banaszek

Od 22 lat Dom na Trakcie współpracuje z domem dziecka Evangelische Jugendhilfe Menden w Niemczech. W ramach tej współpracy młodzież oraz opiekunowie z Polski i Niemiec spotykają się dwa razy w roku. Na wiosnę wyjeżdżamy do Niemiec, a nasi przyjaciele przyjeżdżają do nas jesienią. Ze strony polskiej współpracę organizują Jerzy Kosiak i Piotr Wojtyła, ze strony niemieckiej Witek Lewandowski i Dirk Dupont. W tym roku odbyła się kolejna edycja wymiany między naszymi ośrodkami. Z naszej strony pojechała grupa 6 wychowanków.

8-dniowy pobyt w Niemczech był bardzo udany, byliśmy w Menden, Kolonii, Diseldorfie, Hagen, Hamm, i innych miastach. W drodze do Hagen zatrzymaliśmy się w Poczdamie w ogrodzie pałacowym „Sansusi”, było tam wiele zabytkowych i pięknych rzeczy. Jedną z ciekawszych atrakcji była nauka nurkowania, w której mieliśmy okazję uczestniczyć. Byliśmy także w wesołym miasteczku „Movie Park”, w którym było niesłychanie wiele atrakcji. Nasi niemieccy przyjaciele pokazali się z bardzo dobrej strony, byli bardzo mili i gościnni.

Na koniec nasi wychowawcy zorganizowali dla nas wyjazd do Kolonii nad rzekę Ren, gdzie zwiedzaliśmy zabytkową katedrę. Wymiana była bardzo udana, będziemy ją długo i miło wspominać.



#### Synu - coś Ci powiem o czasie...

Karol Kamiński, Arkadiusz Nowak, Dominik Polowczyk

Pamiętam jak po wakacjach wróciłem do szkoły i zobaczyłem wiele nowych twarzy. Okazało się, że większość z nich była normalnymi nastolatkami. Pierwszą wycieczką jaką szkoła zorganizowała była wycieczka do sejmu RP, po sejmie oprowadzał nas przewodnik, który dobrze wykonywał swoją pracę. Z wychowawców pojechał Pan Leszek i Pan Piotr. Było ciekawie zobaczyć miejsce gdzie zapada tak wiele ważnych dla nas decyzji. Potem zaczęły się monotonne szkolne dni, nadrabianie zaległości, sprawdziany. Projekt filmowy „Młodzi w obiektywie” zaczął się we wrześniu i był przeznaczony dla drugich i trzecich klas. Naszymi opiekunami byli Pan Piotr i Pani Marta. Jeździliśmy do Kina



„Muranów” na fascynujące filmy edukacyjne, w sumie byliśmy przez ten czas na dziesięciu filmach. Czasami zdarzały śmieszne rzeczy po drodze, lecz Pan Piotr się na nas denerwował i mieliśmy siedzieć maraton. W trakcie seansów zazwyczaj we dwóch wymykaliśmy się do sklepu po to, aby kupić cukierki, po drodze jeszcze biegnęliśmy szybko je zjeść. Robiliśmy to jak najszybciej, by nie mieć przypału.

Od początku roku jeździmy na rozgrywki piłki nożnej, lecz nie

Wyjazd był możliwy dzięki dofinansowaniu Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży.

Dziękujemy!



za dobrze nam to idzie. Często graliśmy z drużyną, w której wszyscy piłkarze mieli na imię Jędrus. Na początku ogrywaliśmy ich sromotnie. Chyba nie wiedzieli do kogo mają podać piłkę. Potem chyba ich ponumerowano i miwalimy z nimi problemy na boisku. Mieliśmy też turniej trójek koszykarskich, który odbył się u nas w ośrodku. Przyjechali do nas zawodnicy takich ośrodków jak: Osowska, Zielonka, Jędrus, Podmokła, Brożka. Zajęliśmy trzecie miejsce i wychowawcy byli z nas bardzo dumni. Pani Dyrektor Małgorzata Jaroń wręczyła nam piękne medale.

W listopadzie pojechaliśmy do Hulakula - Rozrywkowego Centrum Miasta. Świetnie się bawiliśmy, lecz niestety pojechała nas niewielka ilość ponieważ był to wyjazd w nagrodę. Były kręgle, dart i wiele innych atrakcji. Przez cały rok dziewczyny z Panią Różą zbierają pieniądze na hospicjum dla dzieci, któremu staramy się co roku pomagać. Dziewczyny z Panią przygotowują także kartki świąteczne, które sprzedawałyśmy przed świętami. Oprócz zbierania pieniędzy na hospicjum dla dzieci Pan Leszek zrobił akcję zbierania plastikowych nakrętek od butelek z przeznaczeniem na wózek inwalidzki. Wózek dostanie ktoś, komu najbardziej się on przyda, czyli dziecko z ubogiej rodziny. Akcja trwała przez cały rok i będzie trwała jeszcze dłużej. Dziewczyny realizowały z Panią Różą program poświęcony zrozumieniu i zaakceptowaniu odmienności „Dołącz do nas”.

Poza pomocom dzieciom mamy czas na spotkania ze studentami Pedagogium - Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Warszawie, gdzie wykłada Pan Bartek. Pojechaliśmy tam z przedstawieniem „Dziwny jest ten świat”, które przygotowaliśmy pod opieką Pani Marty. Pani Dyrektor opowiedziała o naszym ośrodku a potem występowałyśmy na scenie. Zostaliśmy ciepło przyjęci. Po występie zbieraliśmy same pochwały - wszystkim się podobało i nikt nie powiedział złego słowa. Co roku, 6 grudnia nasza szkoła organizuje Mikołajki dla Domu Dziecka w Michalinie. Każdego roku staramy się żeby można było dać dzieciom coś, żeby miały trochę szczęścia i radości. Pani Marta organizowała w tym roku występy teatralne dla maluchów z domu dziecka. Potem była wzszechająca Wigilia ośrodkowa, która zaczęła się po niesamowitym przedstawieniu, na które trzeba było długo czekać. Po występach teatralnych zostaliśmy zaproszeni na niezwykłą kolację wigilijną. Po wszystkim przyszedł do nas Św. Mikołaj, który nazywał się Pan Leszek. Żeby dostać prezenty trzeba było zaśpiewać kolędy. Po wigilii poszliśmy do swoich pokoi i zaczęliśmy jeść słodycze. Potem pamiętam, że były ciągle grupy. Panowie mówili, mówili, mówili. Myślałem, że nic w głowie nie zostanie. Jednak wielu zostało i zmieniło bardziej nasze życie niż początkowo myśleliśmy. W marcu odbyły się przedstawienia teatralne, które organizowała Pani Bogumiła. Było niesamowicie zabawnie. Wszystkie występy były bardzo śmieszne. Wyszło bez żadnych niezaplanowanych przygód i tylko „Piękna i bestia” zaczęły nie kończąc występu. Redaktor Arkadiusz Nowak występował w przedstawieniu z okazji Obchodów Roku Juliana Tuwima



## Quo vadis

## Quo vadis

„Słoń Trąbalski”, który zaaranżowaliśmy w rapie. Inne grupy zrobiły scenki i były wspaniałe. Było wiele różnych konkursów. My, jako IV grupa zajęliśmy pierwsze miejsce, choć mieliśmy pewne problemy z sprzętem, jednak udało się go szybko naprawić i pokonać kryzys. Po występach rozeszliśmy się do swoich pokoi i podziwialiśmy wygrane. W ostatnim etapie Ogólnoszkolnego Konkursu Ortograficznego ramię w ramię z uczniami udział wzięli nauczyciele i dyrekcja. Dyktando nie było wcale takie łatwe - było w nim dużo trudnych słów.

Był też Master Chef - konkurs kulinarny, w którym polegliśmy przygotowując jakąś niestrawną miksturę. Dobrze, że szefową kuchni jest u nas pani Basia, a nie my, bo wszystkich byśmy otruli. Potem był konkurs talentów „Pokonaj siebie - obudź w sobie energię i radość”, który wygraliśmy w spektakularny sposób czyniąc wygibasy w rytmie Tarantino. Niektórzy mówią, że pobyt tu to zamula. Ja nie wiem jak minął mi kolejny rok. Ciągłe się coś działo. Niektórzy się wykruszyli, bardzo ich żalowało. Myślę, że każdemu w życiu należy się szansa - nawet wielokrotna.

Nam pobyt w Ośrodku minął przyjemnie i bez żadnych większych ekscesów. Trochę się działo - było parę dziwnych akcji, ale wszystko się wyjaśniło. Chcialibyśmy podziękować wychowawcom i nauczycielom za opiekę i pomoc w nauce oraz za to, że zawsze mogliśmy na nich liczyć gdy pojawiały się



problemy. Odchodząc, chcemy w naszym imieniu i klasy III podziękować również Kolegom i Koleżankom z młodszych klas. Pamiętajcie, że wiedza to klucz do wielkości, zapamiętajcie też to, o czym nam mówili wychowawcy, a Pan Leszek ujął to w słowa : „Synu coś Ci powiem o czasie. Mija dziwnie i trudno go zdefiniować. Bywa, że stawia Ci setki okazji, aby zrobić coś dobrego, a czasem daje Ci tylko jedną szansę. Na Twoim miejscu nie wypuściłbym go z rąk.”

### Humor z zeszytów

- Na obrazie Chełmońskiego widzimy chłopca i woły, stoją bosi, ubrani w siermięgi i przepasani kraczkami.
- Gospodyni doiła krowę i ryczała wniebogłosy.
- Zamożni chłopcy nigdy nie wychodzili za mąż za biednych, tylko za siebie.
- Ludzie pierwotni mieli narządy z kamienia.
- Pasek dobrze czuł się na wsi, lubił zwierzęta i dlatego się ożenił.
- Mickiewicz spotykał wielu ludzi, od których zawsze coś wynosił.
- Grażyna była piękna i wygląd zewnętrzny miała identyczny jak u mężczyzny.
- Stolnik padł na miejscu trupem. Później bardzo żałował swego czynu, ale było już za późno.
- Przed śmiercią Gerwazy był bardzo wesoły, dowcipny, towarzyski, a po śmierci stał się bardzo surowy, smutny i odludek.
- Jak Baśka uciekała na klaczy przed Tatarami, to piana leciała jej z pyska, nozdrza miała rozdęte, a uszy położyła po sobie.

### Uwagi z dzienniczków

- Kilka razy kopnął kolegę. Potem tłumaczył, że dostał drgawek.
- Kowalski w trakcie lekcji uprawiał ziemię cyrkiem w doniczce.
- Naraża kolegów na śmierć rzucając kredką po klasie.
- Nie zdążył na pierwszą lekcję, tłumacząc, że musiał zgolić włosy pod pachami.
- Pluje pod nogi nauczyciela. Upomniany twierdzi bezczelnie, że bada siłę grawitacji.
- Po napisaniu kartkówki nie oddał jej twierdząc, że zostawił ją w domu.
- Powiedział nauczycielowi, że gdy zostanie dyrektorem, to wyrzuci go ze szkoły.
- Syn lata z gołym brzuchem po błocie.
- Ukraść dziennik lekcyjny, nie chce oddać i żąda okupu.
- W czasie wyścigu międzyszkolnego umyślnie biegł wolno, by jak twierdzi zyskać na czasie.
- Wyrwany do odpowiedzi mówi, że nie będzie zeznawał bez adwokata.
- Wysłany w celu namoczenia gąbki wrócił z mokrą głową i suchą gąbką.

# Ten konkurs możesz wygrać i Ty!



1. Kim jest tajemnicza postać na zdjęciu?

2. Czyja to głowa?

3. Mamo, a czemu ten Pan płacze, jak przyszedł do niego święty Mikołaj?

**Nagrodą główną są dwa maratony do odsiedzenia w dowolnie wybranym terminie.**