

Po dobranocce wczoraj  
Gdy się skończyła bajka  
znalazłam na słomiance  
małego Mikołajka



Okropnie był zmarznięty  
i płakał po cichutku  
wiec wzięłam go na ręce  
- Jak się masz Krasnoludku?



Jak śmiesz mnie tak nazywać!  
To wcale nie jest miłe!  
Ja jestem Mikołajem  
lecz z zimna się skurczyłem.  
Chodź ze mną - powiedziałam  
i sama poszłam przodem  
nalałam w kuchni kubek  
herbatki z lipy z miodem

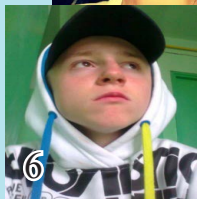
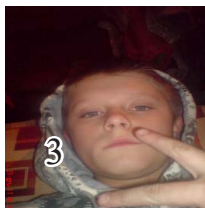


I wiecie co się stało?  
Mikołaj wypił łyżeczek  
i urósł! Zachichotał  
i cmoknął mnie w policzek



A potem nagle uciekł  
lecz coś mi się wydaje,  
że jeszcze się zobaczę  
z tym Świętym Mikołajem.





## Notka redakcyjna

W tym numerze ostatecznie rozliczymy się z Mikołajem za te wszystkie skarpetki, które nam podarował. Ponadto opis imprez i przedsięwzięć realizowanych zarówno w Ośrodku, jak i poza nim. Polecamy także przygotowane specjalnie dla trzecioklasistów kompendium wiedzy na temat kierunków kształcenia. Oprócz tego NSR czyli bagnet na broń! Jak zawsze nie zabraknie sportu, a tym razem na widelcu świątecznym piłka nożna i jak zawsze bieganie, a także porady psychologiczne dla rodziców – czyli jak z Wami rozmawiać – z Wami nastolatkami.

Serdecznie dziękujemy wszystkim nauczycielom i wychowawcom za pomoc, Fundacji Pedagogium za wsparcie techniczno-logistyczne. Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy w redagowaniu kolejnego numeru. Pamiętajcie, że nie wiemy o wszystkim a możemy o ciekawych zdarzeniach napisać. Przekażcie nam tylko informacje co Was zaciekało. Czekamy na Wasze opinie i życzymy miłej lektury! Życzymy wszystkim Czytelnikom spokojnych i pięknych Świąt oraz szczęśliwego Nowego Roku!

Redakcja „Quo vadis”

# MIKOŁAJ



Starszy gość, niezbyt atletycznie zbudowany, przypominający raczej bawarskiego piwosza lub członka gangu motocyklowego, niż wypielegnowanego faceta z reklam. Wchodzący przez kominy do naszych mieszkań, parkujący renifery na dachu. Kim jest ten dziwnie ubrany człowiek? Dziś przed nami Misja Mikołaj imię: Mikołaj nazwisko: nieznanne pseudonim: Święty zawód: roznosiciel zabawek, wynalazca worka bez dna pochodzenie zabawek: nieznanne obywatelstwo: według różnych wersji zamieszkuje wraz z grupą elfów Laponię lub biegun północny. znaki szczególne: gruby, w czerwonym wdzianku, czerwona czapka z białym pomporem, siwa broda, wielki worek, lata zaprzęgiem reniferów.



znani współnicy: śnieżynka, elfy, Wróżka Zębuszka, Wielkanocny Zając oraz bocian, który przynosi dzieci.

znane sposoby działania w terenie: wchodzi przez komin i „zostawia towar” w skarpetkach lub pod choinką.

okres wzmożonej działalności: 6 grudnia oraz 24 grudnia, we współpracy z aniołkiem.

Według legendy urodził się w Patarze ok. 270 roku w Azji Mniejszej (dzisiejsza Turcja). Zgodnie z podaniami święty Mikołaj po bogatych rodzicach otrzymał w spadku znaczny majątek, którym chętnie dzielił się z ubogimi. Wyróżniał się niespotykanym miłosierdziem. Zastąpił jako człowiek o dobrym sercu, zadziwiał swoją serdecznością i życzliwością wobec innych, zwłaszcza ludzi biednych i schorowanych.

.Mieszkańcy Miry wybrali go na swojego biskupa. Po życiu gorliwym i pełnym dobrych czynów, zmarł w połowie IV wieku, spontanicznie czczony przez wiernych. Święty Mikołaj jest patronem Grecji, Rusi, Berlina, Miry, Moskwy, Nowogrodu; małych dzieci, panien na wydaniu, sędziów, adwokatów, notariuszy, piekarzy, cukierników, marynarzy, pielgrzymów, podróżnych, rzemieślników, ubogich, więźniów. Jego wstawiennictwa uprasza się podczas burz na morzu, klęsk głodowych czy włamań i we wszystkich innych nagłych potrzebach.

W Polsce zwyczaj obdarowy-

wania się prezentami 6 grudnia rozpowszechnił się dzięki ks. Piotrowi Skardze, który założył tak zwaną skrzynkę świętego Mikołaja, do której cały rok zbierał datki, by 6 grudnia zebrane pieniądze przekazywać ubogim dziewczętom.

**Co trzeba zrobić aby przyszedł Mikołaj?**

Być grzecznym i poszerzyć komin

**Czym jeździ Mikołaj?**

Sześcioreniferowym rydwaniem. Szefem jest tam Rudolf - latający renifer, który ciągnie sanie Świętego Mikołaja. Ma on magiczny „czerwony nos”, który oświetla Mikołajowi drogę w noc wigilijną.

**Skąd wie, czy byłem grzeczny?**

Ma swoich szpiegów – szczególnie rozwinięta siatka jest wśród rodziców i nauczycieli.

Od połowy listopada siatka nie wychowuje lecz raportuje do Mikołaja.

**Jak rozpoznać czy Mikołaj jest prawdziwy?**

To proste – trzeba pociągnąć go za brodę. Tylko, że to niegrzeczne i jeżeli jest prawdziwy na pewno dostanie różgę lub różgę. Lepiej nie sprawdzać.

Redakcja Quo Vadis

### Redakcja:

Redakcja: Anna Michalska, Dominik „Don” Polowczyk, Daniel „Dudek” Dutkiewicz, Patryk Banaszek, Marek Szczepański, Patryk Krywał, Lena Kuś, Sebastian Włodarczyk, Żaneta Dudkowska oraz Bartłomiej Gaik.

DTP: Sylwester Kurowski, Paweł Jeznach.

To już Wasz ostatni rok w tej szkole. Niektórzy odetchną z ulgą, ale są też tacy, którzy będą tęsknić za Domem na Trakcie. Dla tych, którzy chcą kontynuować naukę w szkołach ponadgimnazjalnych, ale nie są zdecydowani do jakiej szkoły chcą pójść, mamy kilka propozycji:

#### 1) Szkoły zawodowe (tzw. zawodówki) w kierunku:

- fryzjer
- sprzedawca
- ogrodnik
- kucharz
- mechanik
- blacharz samochodowy
- malarz-tapeciarz
- lakiernik
- piekarz
- murarz
- stolarz
- krawiec
- cukiernik
- rzeźnik-wędliniarz
- introligator
- elektryk
- ślusarz

#### 2) Technika:

- technik weterynarii
- technik informatyki
- technik obsługi turystycznej
- technik usług fryzjerskich
- technik organizacji reklamy
- technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- technik logistyki
- technik optyki
- technik analityki
- technik budownictwa
- technik hotelarstwa
- technik energetyki
- technik geodeta
- technik ortopeda
- technik handlowiec

#### 3) Licea:

Profil Humanistyczny- przygotowuje do takich kierunków jak:

- prawo
- psychologia
- socjologia
- dziennikarstwo
- politologia
- stosunki międzynarodowe

Profil matematyczny- przygotowuje do takich kierunków jak:

- ekonomia
- zarządzanie
- fizyka
- logistyka
- rachunkowość
- budownictwo
- architektura

Profil biologiczno-chemiczny- przygotowuje do takich kierunków jak:

- medycyna
- ochrona środowiska
- biotechnologia
- zoologia
- rehabilitacja
- biologia
- fizjoterapia
- chemia
- kosmetologia
- farmacja

## HISTORIA PIŁKI NOŻNEJ

S  
P  
O  
R  
TS  
P  
O  
R  
TS  
P  
O  
R  
TS  
P  
O  
R  
T

Piłka nożna to dyscyplina, której historia sięga długie lata wstecz. Oczywiście niegdyś ta gra wyglądała nieco inaczej. Jednak z czasem rozwijała się i przybrała formę stałej dyscypliny, która dziś na całym świecie jest znana jako piłka nożna. Już Aztekowie żyjący w przedkolumbijskiej Ameryce grali w grę, która przypominała obecną piłkę nożną. Duże znaczenie dla popularnej „nogi” miało pojawienie się jej na ziemiach brytyjskich, gdyż w Szkocji oraz w Anglii niezwykle polubiono ten sport i zaczęto go uprawiać z olbrzymią pasją i zainteresowaniem. Oczywiście wtedy nie istniały takie zasady jak dzisiaj, jednak tamten rodzaj sportu można śmiało nazwać pradedkami (może jednak prababką?) piłki nożnej.

Różnił się także wygląd oraz wykonanie piłek. Do stworzenia piłki wykorzystywano zwierzęce pęcherze. Pierwsze prawdziwe rozgrywki piłki nożnej odbyły się w Anglii. Rozgrywki te odbyły się w połowie wieku XIX. Kluczowe dla rozwoju piłki nożnej okazały się reguły spisane w Cambridge w 1848 r. i w Sheffield w 1857 roku, które ulegały zmianom na przestrzeni wieku ( m.in. zakaz gry ręką, zagrania główką, rzuty karne, różne, kartki, spalone, etc...). Wtedy też zostały spisane wszelkie przepisy i zasady związane z grą w piłkę nożną. Od 1900 roku piłka nożna jest dyscypliną olimpijską. Wszystko to sprawiło, że piłka nożna jest dzisiaj tak lubianym i najbardziej popularnym sportem na świecie.

Cytując za Wikipedią:  
Federacją zrzeszającą europejskie związki piłkarskie jest Unia Europejskich Związków

Piłkarskich Piłki Nożnej (UEFA). Organizacja została założona w 1954 r. w Bazylei. Obecnie zrzesza 54 związki piłkarskie. UEFA jest organizatorem europejskich pucharów (Liga Mistrzów UEFA, Liga Europy UEFA, Superpuchar Europy UEFA) oraz organizuje Mistrzostwa Europy.

Klubowe rozgrywki międzynarodowe  
Najważniejszym klubowym turniejem piłki nożnej w Europie jest Liga Mistrzów UEFA. Biorą w niej udział najlepsze drużyny Europy. Turniej jest organizowany przez UEFA i stanowi kontynuację Pucharu Klubowych Mistrzów Europy (utrzymując oficjalnie obie nazwy). Liga Europy UEFA to cykliczne rozgrywki piłkarskie, organizowane przez Europejską Federację Piłkarską jako kontynuacja Pucharu UEFA, w których biorą udział zespoły piłkarskie, zajmujące czołowe lokaty w narodowych rozgrywkach piłkarskich najwyższego szczebla, z wyłączeniem drużyn biorących udział w Lidze Mistrzów.

Rozgrywki reprezentacji narodowych  
Najważniejszymi rozgrywkami reprezentacji narodowych Europy są Mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Odbywają się co 4 lata i poprzedzone są eliminacjami toczącymi się w grupach. Pierwsze mistrzostwa odbyły się w roku 1960 i wtedy były nazywane Puchar Narodów Europejskich później przemianowane do obecnej nazwy. W 2007 roku do turnieju, który odbył się w roku 2008 po raz pierwszy zakwalifikowała się Reprezentacja Polski.

Krajowe rozgrywki ligowe i pucharowe  
W każdym kraju europejskim rozgrywane są rozgrywki ligowe, gdzie wyłaniany jest mistrz kraju oraz rozgrywki pucharowe (m.in. rozgrywki o puchar kraju, puchar ligi i superpuchar kraju). Sezon piłkarski w Europie trwa od lipca lub sierpnia do maja lub czerwca (w krajach o systemie jesień-wiosna) i od marca lub kwietnia do listopada lub grudnia (w krajach o systemie wiosna-jesień).

Jednocześnie dwa razy w roku otwarte jest tzw. okno transferowe, czyli możliwość transferów piłkarzy do innych klubów. Wyróżnia się dwa okna transferowe: letnie (najczęściej od 1 lipca do 31 sierpnia) i zimowe (najczęściej od 1 do 31 stycznia).

Patryk Krywał, Patryk Banaszek

Myszę, że te propozycje pomogą Wam wybrać odpowiednią szkołę.  
Powodzenia!

Redakcja Quo Vadis

## CIEKAWOSTKI O PIŁCE NOŻNEJ

... prosto z Internetu

Najwięcej mistrzostw Polski zdobyły: Ruch Chorzów i Górnik Zabrze – po 14. Gratulujemy!!!

Trzech rzutów karnych w ciągu jednego spotkania nie strzelił Argentyńczyk Martin Palermo w meczu z Kolumbią podczas Copa America w 1999 roku.

Chyba był to jego ostatni mecz...

W stolicy Tajlandii, Bangkoku, nowiutkie BMW zostało zniszczone przez ogromną piłkę, która była reklamą mistrzostw Europy w piłce nożnej w Portugalii. Zapewne właściciel BMW już nigdy więcej nie zaparkował pod żadną gigantyczną piłką.

Kazimierz Górski w dniu meczu nigdy się nie golił i podkreślał, że to nie przesąd. Mówił, że kiedy myśli, to pociera ręką twarz i jeśli ma zarost to lepiej mu się myśli. Rozumie my, że jak się już ogolił to potem już nie myślał...

23 mecze rozegrał bramkarz Dick Rose w jednej nie pranej bluzie. Działo się to w 1911 roku. Zapew-

ne w ten sposób odstraszał od bramki piłkarzy drużyny przeciwnej. Pomysł genialny w swojej prostocie!



Eskimosi wierzą, że bogowie rozgrywają mecz piłki nożnej na lodzie postępując się głową morsa. Bez komentarza...

Winton Rufer (półkrwi Maorys) został wybrany piłkarzem XX wieku Australii i

Oceanii. Gratulujemy!

Na wysokości 4100 m n.p.m., w mieście La Paz w Boliwii znajduje się najwyższy położony stadion na świecie. Zachęcamy do obejrzenia tego cudu w necie.

Piłkarz Mirosław Szymkowiak dostał specjalne buty od pewnej znanej firmy sportowej. Na ich „językach” wyhaftowano napis „Szymek”, bo tak nazywany jest przez kolegów. Podobne buty mają m.in. David Beckham i Raul. Z napisem „Szymek”?!

Najcięższym graczem w historii był bramkarz „Grubas” Foulke, który ważył blisko 140 kg. Był niesamowicie silny – potrafił wyrzucić ręką piłkę na przeciwległe pole karne. I pewnie całym sobą zastępował bramkę?



W 1982r. do FIFA wpłynął wniosek o zakaz całowania się na boisku. Pytamy dlaczego?!

Najwięcej goli w reprezentacji Polski zdobył Włodzimierz Lubański - 48 bramek. Miało to miejsce w poprzednim wieku i pewnie przyjdzie nam poczekać kolejne sto lat na możliwość powtórzenia tego sukcesu...

W 1950 r. drużyna Heerenveen rozegrała najdramatyczniejszy mecz w swej historii. Na 30 minut przed końcem spotkania przegrywała z Ajaxem Amsterdam 5:1, jednak ostatecznie wygrała 5:6. Cuda się zdarzają, ale nie naszym...

Najwięcej meczy w reprezentacji Polski rozegrał Michał Żewłakow – ponad 100. Niestety jedna jaskółka wiosny nie czyni...

Największy i najnowocześniejszy stadion olimpijski w Sydney (Australia) zaprojektował i zbudował polski inżynier Edmund Obiała. I jesteśmy z tego dumni!

W 1923r. Manchester United zremisował 2:2 z Oldhamem. Nie byłoby w tym nic dziwnego gdyby nie fakt, że wszystkie gole zdobył jeden zawodnik – obrońca Manchesteru Sammy Wynne. Dwie w dobrym kierunku, i dwie w troszkę innym. Widać Sammy umie robić interesy. Etnotowo opłacił go Manchester a kontraktowo Oldham.

W 1921 roku w trakcie finałowego spotkania pucharu Szkocji Jim Bowie pilnował Thistlea.

W końcówce meczu pękła



mu gumka w spodniach. Kiedy je zmieniał, wyżej wymieniony Thistle strzelił pierwszego i ostatniego gola meczu. Od tamtego wydarzenia Jim już nigdy nie zmieniał spodenek...

Ricardo (Portugalia) jest pierwszym bramkarzem, który obronił trzy rzuty karne podczas mundialu 2006 - dokonał tego wyczynu w meczu z Anglią (1:0, 3:0 dla Portugalii w karnych). Gratulujemy stałowych nerwów.

Pierwsza transmisja telewizyjna miała miejsce podczas Mistrzostw Świata w 1954 roku w Szwajcarii. Nadano relacje z dziewięciu spotkań turnieju. Pierwszą transmisję satelitarną z mistrzostw przeprowadzono w 1966 roku z Anglii do Stanów Zjednoczonych. Aż trudno uwierzyć, że to się wydarzyło stosunkowo tak niedawno.

Redakcja Quo Vadis

# PIŁA

**WARSZAWSKA LIGA PIŁKI NOŻNEJ OŚRODKÓW WYCHOWAWCZYCH I DOMÓW DZIECKA** - to pełna nazwa ligi, która została utworzona we wrześniu 2005 roku. Uczestnikami ligi są wychowankowie i wychowawcy warszawskich(i podwarszawskich)placówek wychowawczych oraz domów dziecka. Gościnnie każdego roku udział bierze też jedna lub kilka drużyn podwórkowych, które jednak mogą grać tylko w II lidze bez możliwości awansu do I ligi.

W tym roku nasza drużyna spisuje się znakomicie a Patryk Krywał nasz czołowy snajper ma szansę zostać królem strzelców.

Redakcja Quo Vadis

Lp	Drużyna	M	Pkt	Zw	Re	Po	Bramki			Forma	
1	Gim23Tarnowiecka	8	20	6	2	0	53	:	20	+33	rrzzzz
2	MOS"SOS"Rzymowskiego	8	18	6	0	2	42	:	33	+9	zzzzpz
3	MOS Osowska II	8	16	5	1	2	53	:	22	+31	zzzppr
4	MOS Trakt Lubelski	8	16	5	1	2	51	:	23	+28	pzpzzr
5	MOW Barska II	8	14	4	2	2	65	:	25	+40	rpzzzr
6	MOS Osowska III	8	11	3	2	3	41	:	57	-16	rpzppz
7	MOS Zielonka II	8	6	2	0	6	20	:	76	-56	zppzpp
8	ORU Zagórze	8	3	1	0	7	18	:	79	-61	pppppz
9	G.S.Różana(wycofana z rozgrywek)	8	0	0	0	8	0	:	8	-8	pppppp

2013/2014- II LIGA(grupa starsza)\

## SKŁAD:

Nr	Imię i nazwisko	Pozycja	Bramki
1	Dominik Gawroński		0
2	Sebastian Włodarczyk		0
3	Patryk Brzozowski		0
4	Daniel Dudkiewicz		2
5	Adrian Giełzewski		0
6	Patryk Banaszek		10
7	Patryk Krywał		29
8	Mateusz Nowowiejski		3
9	Dominik Kozłowski		0
10	Radosław Sawicki		1
11	Michał Augustyniak		2

## Krok za krokiem w stronę biegania



Wszystko zaczyna się od impulsu. Tak zaczął się słynny Bieg Rzeźnika. Bieg liczący 78 kilometrów w Bieszczadach, wiodący przez kilka nieznośnych szczytów. Grupa kolegów chodzących po górach założyła się, że od świtu do zmierzchu pokona blisko osiemdziesięciokilometrową trasę, wiodącą bieszczadzkiem czerwonym szlakiem z Komańczy przez Cisną, góry Jasło i Fereczata, Smerek oraz połoniny do Ustrzyków Górnych. O dziwo przebiegli. Dziś limit czasu na pokonanie tego dystansu wynosi 16 godzin. Najlepszy czas to zaledwie 10 godzin 11 minut i dwie sekundy. Ktoś wygrał skrzynkę napojów i tak zaczęła się legenda, która trwa już jedenaście lat. U nas było trochę inaczej Pan P.W. powiedział kiedyś: „Za rok przebiegniemy bieg konstytucji”. Zgodziłem się. Biegałem zimą w parku kompletnie źle ubrany. Uczyłem się biegania. Szczęśliwy, że biegnę a potem idę i znów biegnę. Kiedy (lub kiedy jak powiedziałby jeden z wychowanków) przyszedł maj, stanęliśmy razem z przyjaciółmi na trasie (Pan P.W., jego żona Pani R.W., Pan J.W. i ja). Na mecie czekała moja córka – Motywacja ☑. Cóż to był za wyczyn! 5 kilometrów w

trzydzieści minut! Tak zaczęła się moja historia z bieganiem. Pierwszy medal, pierwsza trasa pokonana (bardzo wolno z dzisiejszej perspektywy), ale cóż to była za radość po raz pierwszy przekroczyć metę. Od tego czasu minęły trzy lata. Rozbiegaliśmy się, zmieniliśmy kilka par butów, a bieganie stało się czymś więcej niż zainteresowaniem – stało się sposobem na życie. Zaczęliśmy zarażać. I zaraziliśmy Was. Zaczęliście biegać z nami. Jeden z biegaczy powiedział kiedyś, że jeżeli masz problem i nie potrafisz go sobie ułożyć w głowie w ciągu godzinowego biegu, to albo nie potrafisz myśleć, albo problem jest nie do rozwiązania. W bieganii jest coś więcej niż endorfiny, zmęczenie i pot. Jest w nim radość pokonywania siebie. W tym roku w naszym ośrodku założyliśmy z Panem P.W. klub biegowy. Biegamy w poniedziałki i w czwartki po dziewiętnastej. Czekamy na wszystkich chętnych. Jest nas już ponad dziesięć osób. Zaczynaliśmy od truchtu – teraz już biegniemy, a wiosną

będziemy latać! ☑ Dołącz do nas! Nie jest to klub dla najlepszych, gwiazdorów i gwiazdek, lecz dla najbardziej wytrwałych. Dla tych, którzy mimo złej pogody, zimna, deszczu potrafią pokonać monotonię i założyć buty. Będziemy się mierzyć na turniejach – oczywiście, ale w tym wszystkim chodzi jedynie o to, aby pokonać siebie i zrobić kolejny krok, który nauczy Cię pokory do świata i pokaże Ci, że w małych rzeczach tkwi jego sedno. Bądź z nami, napieraj, goń się!

### UWAGA KONKURS!

Ogłaszamy konkurs na logo i nazwę naszego klubu biegowego. Narysuj logo oraz wymyśl nazwę dla naszego klubu biegowego i wygraj bon o wartości 100 pln na zakupy sprzętu sportowego. Na Wasze pomysły czekamy do końca lutego 2014 roku. Zgłaszajcie się do mnie lub do Pana Piotra Wojtyły. Liczymy na Waszą pomysłowość!

**Bartłomiej Gaik**

S  
P  
O  
R  
T  
  
S  
P  
O  
R  
T  
  
S  
P  
O  
R  
T  
  
S  
P  
O  
R  
T

## Jak biegać szybciej?

Wszystko jest w Twojej głowie. Gdy zakładasz, że będziesz maszerował przez dwie godziny Twoja głowa zaczyna przeliczać siły- wie jakie tempo marszu wybrać. Wie jak dysponować siłami, abyś się za bardzo nie zmęczył. Musisz ją oszukać, pokazać, że da się szybciej.

Chcesz biegać szybciej? Przyspiesz. Zmęczysz się bardziej, ale pokażesz swojej głowie, że da się to wytrzymać i będziesz biegał coraz szybciej.

Możesz też robić trening interwałowy, czyli biegać w różnym tempie. Polega on na wykonywaniu wysiłku o zmiennej intensywności, np. sprint wykonywany na zmianę z truchtem lub biegiem w średnim tempie. Taka konstrukcja treningu sprawia, że ciało zmuszone zostaje do większego wysiłku niż ten, na jaki byłoby je stać w czasie dłuższego wysiłku o stałej, średniej lub niskiej intensywności. Spróbuj w ten sposób: po kilkunastu minutach truchtu – dopiero gdy się rozgrzejesz - przyspiesz bardzo mocno na 30-60 sekund. Następnie zwolnij do truchtu na 30-90 sekund. Powtarzaj tę sekwencję kilka razy.

I pamiętaj trening to nie zawody. Jednak to trening pozwala Ci zrobić „życiówkę” na zawodach. Nie lekceważ go. Dawaj z siebie wszystko.



## Jak biegać bezpiecznie?

Przed biegiem staraj się nie jeść za dużo. Poczekać przynajmniej czterdzieści minut po posiłku.

Nie biegaj jeżeli jesteś chory i boli Cię coś poniżej gardła. Nie zaczynaj zbyt mocno. Ty - maszyna musisz nabrać rozpędu - rozgrzać się. Rozciągaj ścięgna Achillesa natychmiast po biegu. To ma boleć, ale jutro wstaniesz pewnym krokiem z łóżka. Trenuj plecy i ramiona- dadzą Ci siłę podczas biegu. Jeżeli podczas biegu czujesz się źle – migocze Ci przed oczami, słabo Ci - stań. Jeżeli czujesz, że to nie Twój dzień, zwolnij- i tak mnie nie dogonisz, ale nie odpuszczaj treningu. Przed biegiem pij wodę małymi łykami i- ominie Cię kolk. Gdy masz kolkę biegnij wolniej – ułóż oddech. Po biegu weź magnez i witaminę C. Jest w naszej szafce w świetlicy. Odpowiednio się ubieraj – masz czuć, że jest Ci chłodno jak wychodzisz biegać. Po chwili się rozgrzejesz. W zimę staraj się nie stawać – truchtaj, ale biegnij, unikaj

stania na mrozie po biegu. Załóż czapkę i rękawiczki. Organizm najszybciej wychładza się przez nieokrytą głowę. Po biegu nie rozpinaj się. Pot stanie się zimny i przestanie Cię grzać.

Po biegu pij dużo wody. Małymi łykami. Jeżeli chcesz schudnąć, nie jedz po biegu przynajmniej czterdzieści minut. W biegu długim staraj się utrzymywać stałe tempo, nie szarp się sam z sobą. Dużo śpij- organizm musi się regenerować. Jedz owoce i warzywa – witaminy to podstawa. Nie zapominaj o białku - to podstawowy budulec mięśni. Białko znajduje się w mleku, serach (białym i żółtym), fasoli, suszonych morelach, mięsie.

Nie dokładaj dystansu większego niż 10 procent w ciągu tygodnia. Rób dwa treningi w miarę szybko i jedno wybieganie – najlepiej w weekend – długi wolny bieg. Nigdy nie stawaj jak nie musisz. Nie poddawaj się. Jeżeli nie możesz biec, to truchtaj. Jeżeli nie możesz truchtać, to idź.

## MINIMARATON - LESZNO-WOLA

Już po raz trzeci wystartowaliśmy w zawodach biegowych w Lesznowoli.

W dniu 26 października nasza drużyna składająca się z naszych wychowanków i wychowawców oraz zaproszonych gości z Menden z Niemiec, którzy byli w tym czasie na wymianie, pobiegła w dwóch biegach - młodszy na dystansie 1500 metrów, a starsi w minimaratonie na dystansie 4219 metrów.

Wszyscy dostaliśmy pamiątkowe medale i piękne kubki.

W zawodach startowali :

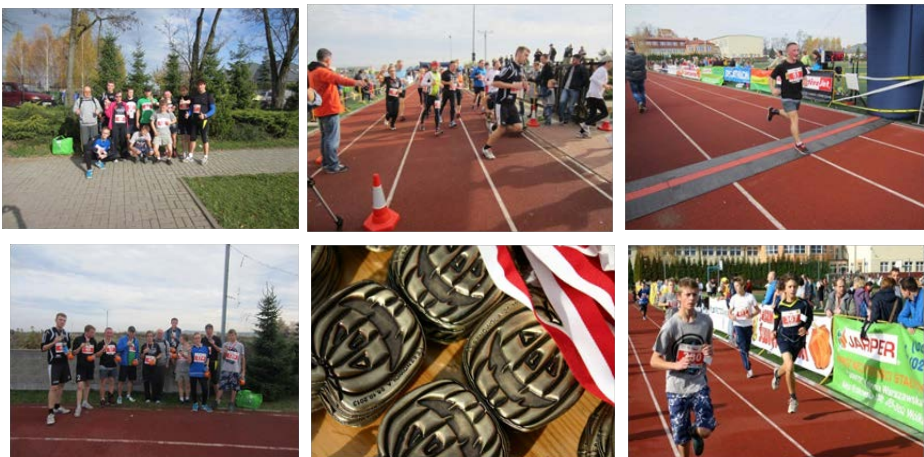
Bieg główny Minimaraton Niepodległości - 4219 m.

- 1 Dirk Dupont czas 22:24
- 2 Łukasz Nalepa czas 19:24
- 3 Fabian Schumacher czas 29:34
- 4 Dawid Nowak czas 20:36
- 5 Patryk Banaszek czas 21:56
- 6 Róża Wojtyła czas 26:40
- 7 Bartek Gaik czas 19:28
- 8 Piotr Wojtyła czas 23:15

Bieg na 1500 m.

- 1 Adrian Giełżyński czas 5:58
- 2 Daniel Dudkiewicz czas 4:50
- 3 Mateusz Nowowiejski czas 5:10

Naszym trenerem i opiekunem był niezawodny Jurek Płużański czas 01:01



### BIEG O PUCHAR DYREKTORA

W ramach Otrzęsin odbył się międzyośrodkowy bieg o puchar Dyrektora. Tym razem puchar został u nas!

Pierwsze miejsce w biegu chłopców zajął Sebastian Gołębski, drugie Mateusz Nowowiejski, a trzecie Adrian Giełżycki. **Gratulujemy!**



Redakcja Quo Vadis

## JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM?

Wychowanie dziecka zaczyna się w rodzinie. O tym, jaki człowiek z niego wyrośnie decyduje atmosfera domu rodzinnego, relacje między jego członkami i wysiłki wychowawcze rodziców. Niemniej ważne są oddziaływania ze strony nauczycieli i wychowawców.

W wieku dorastania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Oprócz widocznych zmian w budowie ciała, zachodzą również zmiany psychiczne. Nastolatki przestają być dziećmi i przeobrażają się w dorosłych. Jest to bardzo trudny okres, ponieważ młodzie nie są już dziećmi, ale też nie są jeszcze dorosłymi. Sami nie wiedzą kim są, a my dorośli nie zawsze wiemy jak ich traktować.

Zmiany hormonalne zachodzące w organizmie dziecka powodują chwiejność nastrojów, nerwowość, niepokój, czasem zniechęcenie lub agresję. Do tego dołącza się rosnące pragnienie podkreślenia własnej niezależności, swobody i samodzielności.

W procesie kształtowania się własnej niezależności pojawia się przekora, bunt, mierzenie się z rodzicami i wychowawcami, sprawdzanie na ile mogą sobie pozwolić.

Dorastanie jest okresem pogłębionego poznawania siebie, poszukiwania sensu życia, py-

tania „kim jestem?“, „jaki jestem?“, „po co żyję?“. Poszukiwaniu własnej tożsamości towarzyszy niepokój i zagubienie, które młody człowiek maskuje pozorną pewnością siebie i aroganckim zachowaniem. W życiu dziecka dzieje się tak wiele, że trudno mu sobie z tym poradzić.

Dzieci w tym trudnym dla nich okresie życia, mimo, że prezentują bunt i opór potrzebują akceptacji i wsparcia ze strony dorosłych, rodziców, wychowawców, nauczycieli. Młody człowiek przeżywa ambiwalentne uczucia od miłości, euforii, potrzeby akceptacji i przynależności po nienawiść, złość i negację wszystkiego co wychodzi od dorosłych. Od naszych umiejętności rozmawiania z nimi, cierpliwości, prób zrozumienia i ukierunkowania zależy jak sobie poradzą z tym trudnym okresem, jak ukształtuje się ich osobowość i kim będą jako dorośli.

Dobry kontakt z dzieckiem to podstawa procesu wychowania. Aby nawiązać relację z dzieckiem, warto okazać akceptację i wysłuchać go ze zrozumieniem, nawet jeśli nie zgadzamy się z jego zdaniem. Dopiero, kiedy mamy

dziecku możliwość wyrażenia swoich racji i emocji, jest miejsce na to, by mogło usłyszeć co my mamy do powiedzenia. Bądź szczerzy. Masz prawo powiedzieć otwarcie, że nie podoba Ci się coś w zachowaniu dziecka. Nie bądź stroną atakującą, nie krzycz, nie występuj z pozycji siły. Unikaj złości i nie obrażaj dziecka. Warto potraktować je jako partnera w dojrzałym porozumieniu, z takim samym prawem wypowiedzenia sądów, jakie masz Ty. Wypowiadaj się jednoznacznie i zdecydowanie. Formułuj myśli tak, aby dziecko mogło zrozumieć, czego od niego oczekujesz. Staraj się koncentrować na bieżącym problemie. Nie wyciągaj żalów z przeszłości. Akceptuj dziecko, daj mu odczuć, że jest Ci bliski i zależy Ci na nim, mimo, że nie akceptujesz jego negatywnych zachowań. Zawsze okazuj swoje zadowolenie, gdy dziecko zrobi coś dobrze. To doda mu wiary w siebie i będzie zachętą do dalszych starań.

Anna Płackiewicz - psycholog

## Piątek trzynastego w Domu na Trakcie czyli horror z szerszeniami



Na początku roku szkolnego przeżyliśmy w Ośrodku prawdziwe chwile grozy. Do pokoi i świetlic zaczęły wlatywać szerszenie, zwłaszcza wieczorami. Owady zwabione ciepłem i światłem krążyły wokół żyrandoli, chociaż wyglądały na otumanione, to jednak stanowiły zagrożenie. Na szczęście na pomoc przyszli nam dzielni strażacy, którzy po bohaterkiej akcji w dniu 13 września zneutralizowali gniazdo na poddaszu. A oto kilka ciekawostek dotyczących szerszeni.

Szerszeń europejski – gatunek owada z rodziny osowatych, pospolity na terenie całej polski. Osiąga długość ciała od 17 do 35mm. Żywi się mniejszymi owadami (jest więc drapieżnikiem), owocami oraz sokami z niektórych drzew. Zamieszkuje brzegi lasów liściastych gdzie zakłada gniazda w dziuplach starych drzew. Gniazdo buduje z drewna przeżutego ze śliny. Rozmiary gniazd sięgają czasem 50 cm długości i wysokości.

Samica matka, zwana królową wczesną wiosną buduje gniazdo, gdzie składa pierwsze jaja, z których lęgą się lar-



wy, które karmione przez matkę szybko dorastają. Gdy są dorosłe, samica zajmuje się tylko składaniem jaj, a robotnice zajmują się obroną gniazda, jego rozbudową i karmieniem następnych larw. Królowa żyje około roku, robotnice około 3-4 tygodni, natomiast cała kolonia funkcjonuje około 7 miesięcy. Ciekawostką jest, że w połowie września wszystkie osobniki wylatują z gniazd i giną, z wyjątkiem z apłodnionych samic, które przesypiają zimę pograżone w stanie

hibernacji, po to, by wiosną założyć nowe gniazda. Użądlenie szerszenia jest boleśniejsze od użądlenia pszczoły czy osy z powodu większego i głębiej penetrującego żądła, być może dlatego wiele osób twierdzi, że wystarczy kilka szerszeni by zabić człowieka. Badania wskazują jednak, że do zabicia dorosłego zdrowego człowieka nie uczulonego na ich jad musiałoby dojść do kilkuset użądleń.

Autor artykułu –  
**Marek Szczepański**

## BAGNET NA BRONÍ!!!

Honor, wyzwanie, braterstwo.  
Rób to co kochasz. Żyj z pasją!  
Wstąp do Narodowych Sił Rezerwowych!

Jeżeli szukasz ciekawej pracy lub chciałbyś przeżyć męską przygodę, wstąp do Narodowych Sił Rezerwowych.

Podstawowym źródłem tworzenia zasobów osobowych Narodowych Sił Rezerwowych będą żołnierze po zwolnieniu z zawodowej służby wojskowej oraz dotychczasowi żołnierze rezerwy. Ochotnicy, którzy nie posiadają przeszkolenia wojskowego, a zainteresowani są tą formą służby, będą kierowani do służby przygotowawczej. Promocje i rekrutacje będą realizowały Wojskowe Komendy Uzpełnień.

Służba przygotowawcza to oferta dla osób, które dotychczas nie odbyły szkolenia wojskowego a chciałyby je odbyć w trybie ochotniczym. Wprowadzenie tej służby wychodzi naprzeciw także oczekiwaniom osób, które identyfikują się ze służbą wojskową, jednak nie zamierzają na stałe wiązać się z zawodem żołnierza, a widzą swoje miejsce w szeregach żołnierzy rezerwowych w NSR i łączących swoją cywilną aktywność zawodową z obowiązkami żołnierskimi. To nowy element systemu szkolenia obywateli w warunkach armii zawodowej, pozwalający na gromadzenie zasobów żołnierzy rezerwy na potrzeby NSR. To jednocześnie szansa na osobisty rozwój osób, które myślą nie tylko o sobie, lecz także o tym, co ważne dla nas wszystkich.

Odbycie służby przygotowawczej umożliwia podpisanie kontraktu na pełnienie służby w ramach NSR. W pełni ochotnicza formuła pełnienia zarówno służby przygotowawczej, jak i służby w ramach NSR oznacza jednocześnie, że w przypadku nie podpisania takiego kontraktu siły zbrojne zyskają wyszkolonego żołnierza rezerwy a osoba, która odbyła służbę przygotowawczą nowe, cenne umiejętności i kwalifikacje, pożądane na wielu cywilnych stanowiskach zawodowych.

Służba przygotowawcza nie trwa długo:

- dla żołnierza kształcącego się na oficera do sześciu miesięcy;
- dla żołnierza kształcącego się na podoficera do pięciu miesięcy;
- dla żołnierza kształcącego się na szeregowego do czterech miesięcy;

Osoby zainteresowane pełnieniem służby przygotowawczej powinny udać się do najbliższej wojskowej komendy uzupełnień.

Program kształcenia w ramach służby przygotowawczej zawiera treści, których opanowanie jest niezbędne do objęcia pierwszych stanowisk w poszczególnych korpusach kadry. Dlatego obejmuje:

- kształcenie podstawowe;
- kształcenie specjalistyczne (w tym praktykę dowódczą w jednostkach wojskowych w przypadku kształcenia na potrzeby korpusu oficerów lub podoficerów).

Szkolenie w pierwszych tygodniach (szkolenie podstawowe) jest jednakowe dla wszystkich. Obejmuje teoretyczne i praktyczne zajęcia (m.in. szkolenie strzeleckie, taktyczne, musztrę, zapoznanie z uzbrojeniem i wyposażeniem), przygotowując, w stopniu podstawowym, do pełnienia czynnej służby wojskowej.

Ważnym i uroczystym momentem dla żołnierzy, którzy wcześniej nie pełnili czynnej służby wojskowej, jest złożenie przysięgi wojskowej. Ta uroczystość odbywa się już po trzech tygodniach od przekroczenia bramy koszar.

„Życie codzienne zawodowego żołnierza”.

Codzienna służba w zawodowym wojsku zazwyczaj trwa osiem godzin, lecz jak w każdej pracy są wyjątki. Niektórzy z żołnierzy pracują w służbach 24 godzinnych. Najważniejszą z różnic jaka dzieli normalnego pracownika cywilnego od pracy żołnierskiej jest taka, że żołnierz służy dla kraju a nie pracuje. Średnie zarobki jakie można uzyskać jako żołnierz zawodowy w stopniu najniższym tzn. Szeregowy wynoszą średnio 3000 pln netto.

Podczas służby w wojsku każdy z żołnierzy przechodzi obowiązkowo wiele szkoleń dotyczących obronności kraju jak i odpowiednich szkoleń stanowiskowych np. magazynierów, kierowników sekcji i szefów pododdziałów. Każdy żołnierz ma obowiązek szkolić się indywidualnie z zakresu sprawności fizycznej. Tylko żołnierze ambitni i wyróżniający się dostają awanse i są wysyłani na szkolenia specjalistyczne.

Redakcja Quo Vadis



## Pomoena Dłóń

Od września grupa druga dziewcząt współpracuje z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. Wspólnie spotykamy się dwa razy w miesiącu, organizujemy zabawy oraz uczestniczymy w zajęciach z muzykoterapii. Podopieczni fundacji zostali również zaproszeni na otrzęsiny organizowane w naszym ośrodku. Zwiedzali budynek, przyglądali się zmaganiom otrzęsanych pierwszorzecznych, brali udział w loterii zorganizowanej przez wychowawców i wychowanków oraz słuchali piosenek wykonywanych przez zagranicznego muzyka, który dał koncert w naszym ośrodku. Później dzielnie i z entuzjazmem kibicowali piłkarzom, którzy grali mecz na naszym boisku. Są to ludzie sympatyczni, otwarci i ciekawi świata. Wpadliśmy również na pomysł zorganizowania jasełek, które wspólnie przedstawimy na wigilii w ich Domu. Mamy nadzieję, że współpraca będzie nadal trwała i będziemy mogli spotykać się jak najczęściej.

## „Zamyślił się anioł-choć chciał zabrać głos- lecz poszedł do nieba”

Dziewczyny z grupy pierwszej i drugiej wzięły udział w konkursie „Aniołki”, który organizował Zespół Wolskich Placówek Edukacji Kulturalnej. Z różnych materiałów zrobiłyśmy przepiękne boskie stworzenia. Wszystko odbyło się z rozmachem i na bardzo dużą skalę. Na konkurs wpłynęło aż 900 prac, więc jest to dla nas ogromny sukces, ponieważ zostałyśmy wyróżnione spośród tylu osób. W naszym ośrodku pracę nadzorowały i wspierały nas nasze wychowawczynie Pani Krystyna Chmura i Pani Małgorzata Sokolik. W dniu 4 grudnia pojechałyśmy na uroczystość rozdania nagród, połączoną z wystawą prac konkursowych. Wystawa zrobiła na nas wielkie wrażenie, gdyż wszystkie prace prezentowały wysoki poziom. Tym bardziej cieszy nas wyróżnienie! Kartę prezentową „empik” w nagrodę za wyróżnienie otrzymały:

- Dutkowska Żaneta
- Kuś Lena
- Michalska Anna
- Stańczuk Beata
- Domańska Natalia
- Głowińska Weronika
- Skwarek Klaudia
- Żmudzka Justyna

Redakcja Quo Vadis

## Otrzęsiny 2013!

25 października 2013 roku odbyły się otrzęsiny nowych uczniów Domu na Trakcie. Motywem przewodnim były grzyby i wszystko kręciło się wokół lasu. W otrzęsinach uczestniczyli również nasi koledzy z Niemiec, którzy w tym czasie przebywali w naszym ośrodku na wymianie młodzieży. Zabawa polegała na odgadnięciu zagadek, które znajdowały się w

kopercie. Otrzymała ją każda z pięciu grup. Najzabawniejszy był fakt, że jedna zagadka była sformułowana po niemiecku, co sprawiło dużo kłopotu, ale i śmiechu. Pomysł był trochę inny niż w zeszłym roku i kilka lat temu, ale nie zabrakło emocji, wysiłku i przede wszystkim dobrej zabawy. Ci, którzy byli otrzęsani rok lub dwa lata temu bacznie przyglądali się zmaganiom swoich kolegów. Nauczyciele i wychowawcy byli bardzo zaangażowani (jak co roku) i pomagali wychowankom. Po rozmowach z pierwszorzecznymi można wywnioskować, że są zadowoleni z takiej formy otrzęsin.

Redakcja Quo Vadis



## KONKURS

Dnia 25 października 2013r. odbył się konkurs „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”. Konkurs został zorganizowany przez Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego oraz Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy nr. 4 w Warszawie, we współpracy z Komendą Miejską Państwowej Straży Pożarnej m.st. Warszawy. Zadaniem konkursu było nagranie krótkiego filmiku o udzieleniu pierwszej pomocy przedmedycznej. Film wyreżyserowała, z naszym udziałem, Pani Marta Kabala-Alzuszczak. Pojechaliśmy na pokaz pierwszej pomocy w wypadku samochodowym organizowany przez straż pożarną. Tydzień później udaliśmy się do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego nr. 4 na test wiedzy o udzielaniu pierwszej pomocy, oraz obejrzenie materiałów filmowych wykonanych przez młodzież. W czwartek 28 listopada 2013r. odbyło się rozstrzygnięcie konkursu „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”

I. miejsce zajęła nasza placówka (!!!), czyli Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr. 3 w



Warszawie

II. miejsce zajęł Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy nr. 4 w Warszawie

III. miejsce zajęł Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr. 6 w Warszawie

Dzięki wygranej nasza placówka otrzymała w nagrodę pięć nowych rowerów górskich, dyplomy i drobne gadzety.

Film możesz zobaczyć na stronie <http://www.domnatrakcie.pl/>. Polecam!

Redakcja Quo Vadis



## WYCIECZKA



Dnia 21 listopada w ramach odbywającej się polsko-niemieckiej wymiany młodzieży udaliśmy się wraz z naszymi przyjaciółmi w Góry Świętokrzyskie. Wycieczka trwała trzy dni. Pierwszym miejscem, które zwiedziliśmy był JuraPark w Bałtowie- miejscowości oddalonej od Warszawy o 180km. Podróż trwała około trzech godzin. Nie obyło się bez niespodzianek. Gdy ruszyliśmy w drogę po pierwszym postoju (łącznie było ich około pięciu) zorientowaliśmy się że dwóch naszych kolegów z Niemiec zostało na stacji benzynowej. Kiedy po nich wróciliśmy bardzo się ucieszyli nie dało się ukryć że byli bardzo wystraszeni. Jadąc autokarem wiele osób odkryło swój talent wokalny śpiewając „niestety” disco-polo.

W JuraParku, największe zainteresowanie u chłopców wzbudził stary jeep, wobec którego obmyślili plan „przywłaszczenia”. Oczywiście skończyło się tylko na planach.

Następnie zwiedziliśmy górę zwaną Łysicą (potocznie- góra Świętej Katarzyny). Ma ona 600m wysoko-

ści i pokonanie jej zajęło nam godzinę. Góra ma dwa wierzchołki. Wschodni wierzchołek, nazywany Skalą Agaty lub Zamczyskiem, wznosi się na wysokość 608 m n.p.m. Jest to skalna grań o długości ok. pół kilometra. Na wyższym wierzchołku zachodnim znajduje się replika pamiątkowego krzyża z 1930 roku. Podania mówią, że u podnóża Łysicy istniała kiedyś pogańska świątynia, na miejscu, której obecnie znajduje się klasztor siostr bernardynek.

Po zejściu z góry, poszliśmy w stronę hotelu, żeby zjeść kolację i trochę odpocząć. Po takim dniu nie chciało nam się w ogóle spać. Pierwszej nocy wszyscy słuchaliśmy muzyki; Integrowaliśmy się z grupą niemiecką i było bardzo fajnie. Puszczaliśmy im nasz hip-hop, a Niemcy swoją muzykę, m.in. też hip-hop. Prawie wszyscy siedzieli do późna, niektórzy nawet do godziny drugiej w nocy. Pobudkę mieliśmy o godzinie 7:30 rano. Udało nam się wstać i o czasie ogarnąć i zjeść na śniadanie.

Kolejny dzień wycieczki rozpoczęliśmy od wejścia na „Łysą Górę” zwaną inaczej „Świętym Krzyżem”. Jest to drugi, co do wielkości szczyt Gór Świętokrzyskich. Znajduje się na nim klasztor benedyktyński. Po zejściu z góry mieliśmy parę minut czasu wolnego żeby obejrzeć i kupić pamiątki w sklepiku. Następnie pojechaliśmy do jaskini „Raj”. Po kilku godzinach zwiedzania wróciliśmy do hotelu.

Trzeciego dnia pojechaliśmy na Majdanek. Wraz z przewodnikiem poznaliśmy okrutną historię tego miejsca, która wstrząsnęła każdym z nas. Później mieliśmy czas wolny w Lublinie, tam spacerowaliśmy po starym mieście. Na zakończenie poszliśmy na pyszną pizzę. Podróż do Warszawy minęła nam szybko około godziny 20:00 dojechaliśmy do Domu Na Trakcie. Wycieczka bardzo nam się podobała i chcielibyśmy pojechać tam jeszcze raz. Polecamy ją wszystkim. Warto było pojechać.

Dominik Polowczyk, Daniel Dudkiewicz

# SUCHARY

Rozmawiają dwie ameby,  
jedna zdenerwowana mówi do  
drugiej:

- przestań, bo zaraz Cię kopnę!  
- a niby czym?  
- a nibynóżką.

- Tato! Tato! Dlaczego idziemy  
do domu okrężną drogą?

- Bo obchodzimy Święto Nie-  
podległości.

- Dlaczego Polska przegrała  
meczu?

- Bo grała z Katarzem.

- Jaki jest najgorętszy dzień  
w roku?

- Dzień Zaduszny.

- Co jest najtrudniejsze  
w zawodzie okulisty?

- Przekonać pacjentkę, żeby się  
rozebrała.

- Dlaczego komputer ma ból  
pleców?

- Bo mu wypadł dysk.

- Jak nazywa się zamrożona  
żona?

- Mrożonka.

- Co robi chirurg w operze?

- Operuje.



- Co napisał Informatyk na drzwiach  
w święto Trzech Króli?

- CTRL-ALT-DEL.

- Gdzie można znaleźć psa bez przednich  
i tylnych łap?

- Tam gdzie się go zostawiło.



Wybrała: **Redakcja Quo Vadis**

**SUCHARY**