

# Gimnazeta

numer 64 marzec 2009

**20 marca zaczęła się astronomiczna wiosna,  
a na dworze ciągle zimowo...**



Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi.  
Wcześniej niż oczekiwałem, przyszły te cieplejsze dni.  
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis,  
Zapachniało, zajaśniało.. wiosna, ach to ty!  
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty!

Marek Grechuta, *Wiosna, ach to ty*

## Spis treści

Od redaktora naczelnego	2strona
Klub Europejski	3strona
Aktualności	4strona
Sport	6strona
Ważny problem	8strona
Rozmaitości	10strona
Recenzje	11strona
Rozrywka	13strona

W dniu, w którym to piszę, widać już pierwsze oznaki wiosny. Jednak ciiiiszaaaa!!! Ponieważ moje poprzednie przewidywania skończyły się... Uchm, kolejnymi nawrotami zimy –szczególnie śniegu i deszczu. Jednak chyba dziś mogę sobie na to pozwolić, bo dziś jest 21 marca, przepisowy dzień wiosny. To dziś ku jej chwale topi się marzanny i sieje rzeżuchę (przynajmniej tak robi mój brat z podstawówki). A my? My możemy się uśmiechnąć do słońka i myśleć o przyszłych coraz cieplejszych dniach, które w końcu zaprowadzą nas do upragnionych wakacji.



### **Brnąć przez korytarzowy gąszcz.....**

W tym miesiącu nasza gazетка wychodzi pod znakiem wiosny. Uzbrojone w telefon naszej koleżanki poszliśmy poszukać

znaków wiosny w naszej szkole. Przy okazji zapytałyśmy o to, jak pracownicy gimnazjum obchodzili Dzień Kobiet. Oto kilka z ich wypowiedzi:

Naszą długą i wyczerpującą wędrówkę rozpoczęliśmy od odwiedzenia pana strażnika, który przestraszył się nas i uciekł w popłochu. Niezrażone jednak brnęliśmy dalej. Dopadliśmy pana Madalińskiego:

Gimnazeta: - Jak Pan obchodził Dzień Kobiet?

Pan Madaliński: – Ja uważam, że kobiety zasługują na szacunek przez cały rok, ale 8 marca podarowałem moim kobietom kwiatki i słodkości.

G. – Czy dostrzega Pan jakieś oznaki wiosny?

P.M. – Tak, oczywiście. Przede wszystkim zauważyłem, że kobiety w moim towarzystwie pięknieją.

Bardzo pozytywne myślenie. Spotkałyśmy też pana wicedyrektora, nauczyciela fizyki, i zapytałyśmy go, czy zauważył w szkole jakieś wiosenne zjawiska fizyczne? Pan Mielczarek stwierdził, że w naszym gimnazjum są same zjawiska, nie tylko fizyczne...

Naszym zdaniem jednym z nich jest miłość. Pani bibliotekarka potwierdziła nasze przypuszczenia.

G. – Czy w związku z nadchodzącą wiosną uczniowie wypożyczają więcej książek, np. tych zielonych?

Pani bibliotekarka: – Niekoniecznie zielonych, ale zauważyłam większe zainteresowanie, wśród dziewczyn, książkami o miłości, takimi jak „Zmierzch”.

Tak... Zapomniałybyśmy, wiosna to też czas zakochanych par i budzących się do życia uczuć.

...:KoPyTkEnS:...

---

Naszą następną ofiarą była pani pracująca w sklepiku.

G. – Czy zauważyła Pani, że uczniowie kupują więcej chipsów, np. tych zielonych?

Pani spieszyła się naszym zaawansowanym dziennikarstwem i odpowiedziała tylko: Nie.

Przystępując do tej sondy, nurtowało nas jedno pytanie, w jaki sposób siostry zakonne spędzają Dzień Kobiet?

Siostra Chrystianna: - Tak jak każdy zwyczajny dzień, z tym, że wiele osób szczególnie z naszych rodzin pamięta o tym święcie i składa nam życzenia.

A tymczasem za szkolnymi oknami spadł śnieg.

PS. Przepraszamy za nadużywanie słowa zielone w tym artykule, jednak jest to takie wiosenne....

W.Szkudlarek, K.Kopycka,  
gościnnie A.Leszczyńska i jej telefon

---

### **Skład redakcji:**

Redaktor naczelna: **Karolina Kopycka**  
Redaktorzy: **Ewelina Bandzierz, Natalia Seroka, Karolina Wiśniak, Paulina Żuk, Sylwester Goliński, Karolina Kapuścińska, Amelia Malinowska, Barbara Brygier, Patryk Stańczak, Karolina Piotrowska, Stanisław Durajski, Aleksander Glapa, Weronika Szkudlarek.**

Opiekun: **p. Izabela Zakrzewska**



## Gimnazjada Europejska 2009



Dnia 6 marca 2009r. odbyła się w naszej szkole VIII Gimnazjada Europejska zorganizowana przez członków Klubu Europejskiego pod kierunkiem pań U. Dzwonnik, B. Grzesiak i J. Marczuk. Patronat nad konkursem objął Prezydent Miasta Pabianic. W tym roku szkolnym konkurs przebiegał pod hasłem „Polska w Unii Europejskiej”. Wzięło w nim udział 8 drużyn reprezentujących pabianickie gimnazja.

Zgodnie z regulaminem uczniowie musieli wykazać się znajomością geografii i historii Polski, najważniejszych zabytków kultury polskiej i europejskiej, tematyki integracji Polski z Unią Europejską oraz wiedzą o UE na poziomie wykraczającym poza program gimnazjum. Warunkiem uczestnictwa w konkursie było również przygotowanie przez poszczególne drużyny projektu polskiej strony monety euro z opisem i uzasadnieniem przyjętej symboliki. Gościem tegorocznej Gimnazjady był p. Maciej Włazłowicz reprezentujący Punkt Informacyjny EUROPE DIRECT Pabianice.

Wyniki VIII Gimnazjady Europejskiej

- **I miejsce** – drużyna Gimnazjum nr 3 w składzie:  
*Michał Foszpańczyk, Michał Michalak, Michał Papuga* (opiekun p. *Katarzyna Jurek*)
- **II miejsce** – drużyna Gimnazjum nr 1 w składzie:  
*Karolina Wróbel, Michał Bamberski, Mateusz Marynowski* (opiekun p. *Piotr Szymczak*)
- **III miejsce** - drużyna z Gimnazjum nr 1 w składzie:  
*Konrad Gastpari, Piotr Limiera, Adrian Romkowski* (opiekun p. *Piotr Szymczak*)

**Dyrekcja Gimnazjum nr 3 i opiekunowie Klubu Europejskiego gratulują zwycięzcom i dziękują wszystkim uczestnikom za udział w konkursie.**

Szczególne podziękowania składamy nauczycielom – opiekunom drużyn:

p. *Katarzynie Foszpańczyk* i p. *Piotrowi Szymczakowi* z Gimnazjum nr 1, p. *Katarzynie Dumce* z Gimnazjum nr 2, p. *Katarzynie Jurek* i p. *Andrzejowi Pasińskiemu* z Gimnazjum nr 3 za zaangażowanie w przygotowanie uczniów do konkursu.



## Finał Konkursu "My i Las"

Powiatowy Konkurs "My i Las" organizowany przez Gimnazjum nr 3 w Pabianicach (p. **Ewa Widz** i p. **Mariola Grzegorzewska**) oraz Terenowy Ośrodek Edukacji Ekologicznej w Pabianicach (p. **Katarzyna Cegielka**). Etap drugi konkursu odbył się 17 lutego 2009 w Gimnazjum nr 3 w Pabianicach. Uczestniczyło w nim 7 gimnazjów z powiatu pabianickiego. Gimnazjaliści rozwiązywali test indywidualnie oraz pracowali grupowo, określając gatunki drzew na podstawie gałązek i szyszek, a także rozwiązywali krzyżówkę ekologiczną i rozpoznawali na mapie parki narodowe Polski. 26 lutego 2009 odbył się finał konkursu "My i Las" w sali kominkowej pabianickiego dworu. Po rozdaniu nagród ufundowanych przez Terenowy Ośrodek Edukacji Ekologicznej w Pabianicach oraz dyplomów odbyła się bardzo ciekawa prelekcja pana **Tomasza Przybylińskiego**, dotycząca ptaków drapieżnych Polski. Zwycięzcami konkursu zostali w kategorii indywidualnej: I miejsce Sylwia Pietrzak z Gimnazjum w Konstantynowie, II miejsce **Anna Wojtczak z Gimnazjum nr 3 w Pabianicach**, III miejsce Michał Rusołowski z Gimnazjum w Dłutowie. W kategorii grupowej: I miejsce Gimnazjum w Konstantynowie i Dłutowie, II miejsce Gimnazjum w Piątkowisku, III miejsce Gimnazjum nr 3 w Pabianicach.

## LIGA ORTOGRAFICZNA – ETAP WOJEWÓDZKI

W tym roku szkolnym wydawnictwo MAC EDUKACJA zorganizowało, po raz pierwszy, Ogólnopolski Konkurs „Liga Ortograficzna”. Dwoje uczniów z naszej szkoły: **Alicja Chrzanowska** (kl. II B), **Antoni Grzanka** (kl. III E) uplasowało się – odpowiednio – na pierwszym i

drugim miejscu podczas etapu rejonowego. Uczniowie godnie reprezentowali nasze gimnazjum w Łodzi, gdyż tam odbywał się finał wojewódzki. Napisanie dyktanda o „Niby – komandosie z przypadku” wymagało erudycji ortograficznej, połączonej ze znajomością języków: angielskiego i francuskiego. Nie było łatwo! Jednak dla Alicji Chrzanowskiej konkurs



zakończył się sukcesem, uczennica uzyskała tytuł laureata finału wojewódzkiego. Alicję do konkursu przygotowała p. **Małgorzata Brzezińska**.

## Młodzieżowy Turniej Wiedzy Pożarniczej



Dnia 12 marca 2009 r. w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Jutrzkowickiej 85/87 odbył się finał miejski Młodzieżowego Turnieju Wiedzy Pożarniczej. Uczniowie naszego gimnazjum zwyciężyli, zajmując 1, 2 i 3 miejsce, dzięki temu zakwalifikowali się do etapu powiatowego, który odbędzie się 25 marca. Wyniki turnieju przedstawiają się następująco: I miejsce **Weronika Bałazińska** (kl. 2m), II miejsce **Maciej**

Zakrzewski ( kl. 1h), III miejsce **Michał Mackiewicz** (kl. 1h). Opiekunem grupy była p. **I.Gawrońska**.

## Sesja popularno-naukowa „Polacy na Syberii”



Końcowym akcentem obchodów 80-lecia powstania Związku Sybiraków była sesja popularno-naukowa „Polacy na Syberii” zorganizowana przez naszą szkołę w dniu 17 lutego 2009 r. w sali widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury. Celem sesji było uzupełnienie deficytu prawdy o nieznanymi, skrywanych faktach historycznych i Polakach na Syberii, którzy za miłość do Ojczyzny płacili ogromną cenę. Dyrektor naszej szkoły przedstawił w swoim wystąpieniu ścisłą współpracę z Kołem Sybiraków w Pabianicach, nad którym szkoła sprawuje patronat. Ksiądz infułat Józef Fijałkowski – Dyrektor Wydziału Katechetycznego – odczytał list arcybiskupa Władysława Ziółka. Jednocześnie w swoim wystąpieniu pogratulował organizatorom Gimnazjum nr 3 i wskazał na wielką wartość takich spotkań, które są lekcją historii, pamięci i patriotyzmu. Pierwszym prelegentem był p. doktor **Janusz Wróbel** z OBEP IPN w Łodzi, który w sposób zwięzły przedstawił losy Polaków w ZSRR w latach 1939-1945. Pan **Wojciech Marciniak** – doktorant Instytutu Historii Uniwersytetu Łódzkiego przedstawił losy życia głównego prelegenta – p. **Feliksa Milana** – który przez 10 lat przebywał w obozie internowania na Syberii w Kołymie. Młodzież zgotowała zesańcowi gorącą owację. Następnie uczestnicy wysłuchali programu artystycznego w wykonaniu uczniów naszego gimnazjum pod opieką p. **Małgorzaty Brzezińskiej**, p. **Moniki Jaworskiej** i p. **Anny Dziuby**. Decyzją Zarządu Głównego Związku Sybiraków odznaczenia otrzymali: p. **Andrzej Pasiński** – nauczyciel historii w Gimnazjum

nr 3, p. **Ryszard SzalaWiło** – przedsiębiorca, p. **Dariusz Wypych** – zastępca prezydenta miasta Pabianic, p. **Radostaw Żurawski** – dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury.

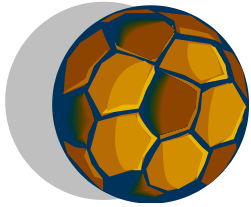
W imieniu odznaczonych i władz miasta przemawiał z-ca prezydenta miasta p. Dariusz Wypych. Końcowym akcentem sesji było otwarcie wystawy „Polacy na Syberii” – sprowadzonej z Krakowa przez p. Artura Ossowskiego z OBPE IPN z Łodzi i p. Andrzeja Pasińskiego.

Inicjatorem sesji był p. **Sławomir Szczesio**.

## Program literacko-muzyczny



Koło historyczno-teatralne przy naszej szkole pod kierunkiem p. **W. Widz** przygotowało program literacko-muzyczny na temat "Polska droga do niepodległości". Program ten został zaprezentowany w Środowiskowych Domach Kultury dla klubów seniora "Złota Jesień" w dniu 16 marca 2009 oraz "Srebrna Brzoza" w dniu 18 marca. W programie przedstawione zostały pieśni i wiersze patriotyczne, które towarzyszyły Polakom walczącym o niepodległość na przestrzeni trzech stuleci. Stanowią one wielkie bogactwo kulturalne naszego narodu, są symbolem Polski i dają nadzieję na przezwycięzenie doraźnych trudności w utrzymaniu niezawisłości naszej Ojczyzny. W przedstawieniu brali udział uczniowie: Mateusz Dubiel (kl. 3H), Rafał Nowotny (kl. 3H), Marta Mordaka (kl. 3H), Karolina Witczak (kl. 3H), Aleksandra Pęcina (kl. 3H), Anna Wojtczak (kl. 3C), Natalia Michalska (kl. 3C), Dominika Sobczak (kl. 1E), Żaneta Durajska (kl. 2J), Paulina Kurzynoga (kl. 2J), Angelika Dubiel (kl. 2J), Justyna Szer (kl. 2J), Justyna Kosterna (kl. 1J), Maria Witkowska (kl. 1J), Klaudia Błoch (kl. 1J), Anna Prygiel (kl. 3G), Karolina Konicka (kl. 2J).



## EKSTYTUJĄCY PODWODNY ŚWIAT

Naciskasz jeden przycisk, słyszysz syk uchodzącego powietrza i już po chwili przekraczasz granicę dwóch światów. Na górze pozostają zmartwienia i troski dnia codziennego, a zastaje cię niezwykła cisza, ogarnia spokój i ogromne skupienie. Jesteś pod wodą. Możliwość obserwacji fauny i flory wodnej, podglądania całego wodnego ekosystemu, pływania wśród otaczających płetwonurka ryb nierzadko ciekawskich i zainteresowanych jego osobą, podziwianie mnogości barw oraz przenikających powierzchnie wody promieni świetlnych sprawia, że nurkowanie jest ekscytującą dziedziną aktywności człowieka. Prawie każdy z nas może się w niej sprawdzić, o każdej porze roku i na całym świecie. Wymaga jedynie niewielkiego treningu kondycyjnego, podstawowych umiejętności pływackich oraz ukończonego 14 roku życia, a dostarcza niesamowitych doznań i niezapomnianych wrażeń.



Wbrew powszechnie panującym opiniom amatorskie nurkowanie jest bardzo bezpieczne. Praktycznie wszystkie wypadki nurkowe zaczynają się od ludzkich błędów.

Zwykle niepotrzebna brawura, przecenianie własnych umiejętności oraz lekceważenie podstawowych zasad bezpiecznego przebywania pod wodą kończą się tragicznie.

Postęp techniki sprawia, że współczesny sprzęt zapewnia pełne bezpieczeństwo oraz łatwość nurkowania. Szeroka gama zróżnicowanych akcesoriów nurkowych w znacznej mierze przyczynia się do coraz większego zainteresowania tym sportem.

Możemy wyróżnić trzy sposoby obserwacji świata podwodnego. Pierwszy to **snorkeling**, czyli pływanie po powierzchni wody z zanurzoną twarzą i obserwowanie tego, co się dzieje pod nią. Wykorzystujemy tu sprzęt podstawowy tzw. ABC czyli:

**maskę, rurkę i płetwy.** Maską umożliwia wyraźne widzenie pod wodą, rurka oddychanie bez unoszenia głowy ponad powierzchnię wody, a płetwy ułatwiają poruszanie się w wodzie. Drugi to **free diving**, czyli nurkowanie bezdechowe polegające na jak najdłuższym czasie przebywania pod wodą i zanurzaniu się jak najgłębiej bez korzystania z butli tlenowych. Wykorzystujemy tu również tylko sprzęt ABC. Ten sposób nurkowania rozpropagował film Luca Bessona „Wielki Błękit” z 1988 roku oparty na autentycznych wydarzeniach, którego kanwą jest prawdziwa rywalizacja dwóch fenomenalnych nurków bezdechowych Francuza i Włocha. Trzeci sposób to **nurkowanie z użyciem sprzętu powietrznego.** Współczesny zestaw wyposażenia płetwonurka oprócz podstawowego sprzętu ABC zawiera również:

- **jacket** czyli kamizelkę ratowniczo – wypornościową, który umożliwia zmianę pływalności, a w razie zagrożenia utrzymuje płetwonurka (nawet nieprzytomnego) na powierzchni wody,
- **automat oddechowy** dopasowujący ciśnienie powietrza zawartego w butli do ciśnienia otoczenia plus obowiązkowo drugi zapasowy tzw. **octopus** zazwyczaj koloru żółtego,
- **butlę powietrzną**,
- przyrządy pomiarowe, do których możemy zaliczyć nanometr pokazujący ciśnienie powietrza w butli, głębokościomierz, komputer nurkowy, kompas,
- dodatkowy sprzęt zapewniający większe bezpieczeństwo i komfort nurkowania, między innymi nóż, latarka, oświetlenie stroboskopowe, boje sygnalizacyjne i dekompresyjno – wypornościowe.

Bez problemów można znaleźć dziesiątki szkoleń organizowanych przez różne firmy czy kluby. Na świecie działa wiele organizacji nurkowych różniących się od siebie głównie sposobem szkolenia. W Polsce najbardziej znane to **KDP/CMAS** i **PADI**. Nurkowania nie można nauczyć się samemu. Dlatego bardzo ważny jest wybór właściwego kursu z wysoko wyspecjalizowanym instruktorem, a także

odpowiedniego miejsca na jego przeprowadzenie. Moim zdaniem najlepszą formą szkolenia jest w pierwszej kolejności uczestnictwo w części basenowej. Podczas jej trwania zdobywamy wiadomości z teorii nurkowania, umiejętność praktycznego posługiwania się sprzętem ABC, poznajemy budowę i obsługę całego zestawu powietrznego, a także wykonujemy kilka zanurzeń z tym sprzętem. Ten etap szkolenia nie wymaga od nas żadnych większych nakładów finansowych. Jedyne koszty, jakie ponosimy, są związane z zakupem sprzętu ABC oraz udziału w samym kursie. Po zakończeniu tej części zdobędziemy pewien pogląd na to, czy wybrana przez nas forma aktywności ruchowej jest dla nas satysfakcjonująca, czy też nie. Jeżeli tak, to następnym etapem szkolenia jest udział w zajęciach na wodach otwartych. Trwają one zazwyczaj około 5 dni i obejmują po dwa nurkowania dziennie na różnych głębokościach do 20m. W ich skład wchodzi również przynajmniej jedno nurkowanie nocne. Kończąc taki kurs na wodach otwartych, uzyskujemy stopień płetwonurka. Nie polecam, a wręcz odradzam uczestnictwo w przyspieszonych kursach nurkowania gdzieś na wakacjach, w ciepłych morzach, ponieważ ich uczestnicy zdobywają zbyt mały poziom wiadomości i umiejętności praktycznych, by poradzić sobie z warunkami panującymi w polskich jeziorach, które są równie wspaniałymi i fascynującymi miejscami nurkowań. **Tomasz Zawada**

### Półfinał wojewódzki w koszykówkę dziewcząt szkół gimnazjalnych



Dnia 9 marca 2009r. w Łowiczu odbył się półfinał wojewódzki w koszykówkę dziewcząt. Drużyna naszej szkoły, pod kierunkiem trener **Jolanty Nowackiej**

zakwalifikowała się do półfinału bez problemu, ogrywając zespół z Gimnazjum w Aleksandrowie Łódzkim 30- punktową przewagą w rozgrywkach rejonowych. W Łowiczu nasze dziewczęta rozegrały dwa mecze, które bardzo pewnie wygrały, tym samym awansując do finału wojewódzkiego:

GIM 3 Pabianice – GIM Gidle 69 : 11

GIM 3 Pabianice – GIM Łowicz 57 : 25

Reprezentacja naszego gimnazjum wystąpiła w składzie: *Olejniki Marta, Włodarek Sylwia, Pietrzak Kalina, Krakowska Justyna, Mielczarek Magdalena, Szymczak Sandra, Łagowska Martyna, Kiełbasa Maria, Bandzierz Ewelina, Szymańska Justyna, Frachowicz Justyna.*

### Mistrzostwa Pabianic w siatkówce dziewcząt i chłopców

W dniach 11 i 12 marca 2009r. odbyły się na hali MOSiR w Pabianicach Mistrzostwa Pabianic w piłce siatkowej szkół gimnazjalnych. W rozgrywkach wzięły udział wszystkie pabianickie gimnazja. Opiekunem obydwu naszych szkolnych drużyn: dziewcząt i chłopców był p. **Dobrosław Gryga**. Mecze rozgrywane były systemem „każdy z każdym”.

Nasze dziewczęta rozegrały dwa mecze:

GIM 1 – GIM 3 2 : 1

GIM 3 – GIM 2 2 : 0

Wygrywając z Gimnazjum 2, uplasowały się na II pozycji i zakwalifikowały się do Mistrzostw Powiatowych.



Chłopcy również rozegrali dwa mecze i ostatecznie zajęli III miejsce

GIM 1 – GIM 3 2 : 0

GIM 3 – GIM 2 2 : 1.



### “W strugach krwi...”

Pocięte, pokłute ciało, szereg oparzeń, połykanie ostrych przedmiotów, anoreksja, to wszystko może wskazywać na specyficzny problem: autoagresję.

Autoagresja jest to szereg działań mających na celu spowodowanie psychicznej albo fizycznej szkody, jest to agresja skierowana do samych siebie. To pewne zaburzenie instynktu samozachowawczego, który wyraża się tendencją do samookaleczeń zagrażających zdrowiu, a nawet życiu. Swoje korzenie miała w dzieciństwie. Bicie, poniżanie, ignorowanie dziecka, kłótnie rodziców - typowe przykłady początku autoagresji. To ogromny problem, który spotyka coraz więcej ludzi, przeważnie młodych ludzi. Młodzi, ciekawi świata chcą za szybko dorosnąć. Nie radzą sobie z problemami, ich ostatnią szansą jest właśnie ona – autoagresja. Wielu z nich nie wie, że to, co robi, zagraża ich życiu, bo oni nawet nie uważają tego za chorobę. Najczęściej towarzyszy jej żyletka lub inne ostre narzędzie. Na zadawanie sobie bólu jest wiele sposobów. Nikt mnie nie rozumie, nikomu na mnie nie zależy, wszyscy mnie opuścili, nikt mnie nie potrzebuje. Po co żyć, skoro wystarczy tylko jedno pociągnięcie żyletką i poczuję głęboki spokój? To najczęstsze myśli, jakie przebiegają przez głowę osobie, która chce zrobić sobie krzywdę. Osoba z różnych przyczyn atakuje samą siebie, powoduje to oprócz fizycznych obrażeń, również głębsze zachwiania psychiczne. Samookaleczenie nie jest bowiem tylko samym okaleczeniem, lecz procesem, którego efektem są rany. Aby lepiej zrozumieć to zagadnienie, należy poznać typy autoagresji.

Wyróżnić można zatem autoagresję bezpośrednią (bicie, samookaleczenie, samooskarżanie) oraz pośrednią (jednostka wymusza, prowokuje i poddaje się agresji innych). Występuje także podział na werbalną i niewerbalną. Autoagresja werbalna polega na zaniżaniu swej samooceny, poprzez wmawianie sobie własnej małej wartości, częstą krytykę siebie i swojego zachowania. Osoby chore na autoagresję

werbalną uważają się za „robaki”, stworzenia niepotrzebne, które były tylko kolejnym wybrykiem Stworzyciela.

Autoagresja niewerbalna – samookaleczenie – to uszkodzenie ciała, które może mieć formę powierzchownych lub głębokich ran ciętych, wbijanie ostrych przedmiotów w ciało, połykanie ich, polewanie się kwasem, przypalanie, łamanie kości, uszkodzanie lub wycinanie fragmentów ciała, także narządów płciowych, powiek, gałek ocznych itp. Jest to agresja jawna. Osoby takie nie ukrywają swojego stanu, ba... one nawet go nie zauważają. Myślą tylko o jakimś nowym, ciekawszym niż pozostałe sposobie okaleczenia ciała. Dla nich to w pewnym rodzaju sporty ekstremalne. Z czasem autoagresja jawna może przejść w ukrytą. Charakterystyczne dla tego zaburzenia jest pozorowanie objawów choroby fizycznej lub psychicznej. Osoby stosujące takie praktyki wierzą, że cierpią na poważną chorobę, zaprzeczają faktowi, że same wywołują swoje dolegliwości. Pozorowane są choroby układu pokarmowego (np. krwawienie z żołądka – połykanie krwi własnej lub zwierzęcej), nerek i moczowodów (kaleczenie narządów drutem), skóry (polewanie kwasem), stawów i mięśni, tarczycy, wywoływana jest również np. gorączka (wstrzykiwanie do krwiobiegu wody zanieczyszczonej moczem, śliną i innymi substancjami).

Tendencje do autoagresji i samookaleczenia występują czterokrotnie częściej u nastoletnich dziewcząt niż u chłopców - wskazują wyniki analizy badaczy brytyjskich, które publikuje pismo "British Medical Journal". Naukowcy z Wydziału Psychiatrii Uniwersytetu w Oksfordzie objęli badaniami około 6 tys. uczniów w wieku 15-16 lat z 41 szkół w Anglii. Ankiety, w których zebrano informacje na temat stylu życia, aktów autoagresji, myśli samobójczych i samooceny, były wypełniane anonimowo. Uczniowie musieli opisać ostatni akt autoagresji i jego skutki zdrowotne. Klasyfikacja tych zachowań została przeprowadzona w oparciu o ustalone kryteria i



definicje.

Okazało się, że około 7 proc. badanych nastolatków dokonało aktu samookaleczenia w roku poprzedzającym badania. Jednak leczenia szpitalnego wymagał tylko niewielki odsetek pacjentów. Badacze zaobserwowali ponadto, że tendencje do autoagresji były 4 razy częstsze u dziewcząt niż u chłopców. Więcej zachowań autoagresyjnych przejawiały ponadto osoby wychowywane przez jednego z rodziców, niepewne swojej orientacji seksualnej, molestowane seksualnie i fizycznie. Najczęstszymi zachowaniami autodestrukcyjnymi były: zadawanie ran ciętych (65 proc.) i przedawkowanie leków (ponad 30 proc.). Wśród czynników, które miały bezpośredni wpływ na próby autoagresji u nastoletnich dziewcząt, badacze wymieniają akty autoagresji wśród przyjaciół i członków rodzin, nadużywanie narkotyków, depresję, lęk, impulsywność i niską samoocenę. U chłopców były to próby samobójcze wśród przyjaciół lub członków rodziny, zażywanie narkotyków oraz niska samoocena.

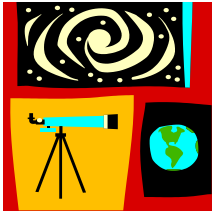
Najbardziej popularnym „sportem” stało się podcinanie żył żyletką. Znana nam wszystkim Wikipedia uważa, że żyletka: “[...]w bezpieczny sposób, znacznie redukując możliwość zranienia, nawet, jeśli jest używana przez osobę niedoświadczoną.” Mówisz sobie, że to tylko ten jeden jedyny raz, chcesz tylko spróbować. Przeciągasz żyletką po rękę, widzisz spływającą krew. Jesteś podekscytowany, kolejna kreska i jeszcze jedna. Ból już ci nie towarzyszy. Chcesz więcej. W końcu zostaną blizny i rany. Na rękach nie ma już kawałka zdrowej, ładnej skóry, ale przecież masz jeszcze inne części ciała. Po woli cię staje się Twoją obsesją, uzależnieniem. Kilka cię stanie się kilkunastoma, aż w końcu zbyt głęboko zanurzysz żyletkę. Krew nie będzie chciała przestać płynąć, będziesz przerażona, bo zrozumiesz, że zrujnowałaś sobie życie. Wmawiasz sobie, że z tym skończysz, że to ostatni raz. Ale ile może być tych ostatnich razów? Jedna z osób cierpiących na autoagresję - Maxta tak mówi o swoim życiu, chorobie, uzależnieniu:

„To zaczęło się ponad rok temu, wtedy pierwszy raz sięgnęłam po żyletkę. Tak, jestem chora na autoagresję. Zabijam ból duszy, bólem ciała. Piszę to, żeby przestrzec wszystkich, którzy zaczynają lub

chodzi im to po głowie. To jest uzależnienie. Ja też na początku myślałam, że mogę skończyć, kiedy tylko chcę. Ale teraz już tak nie jest. Kiedy czuję się źle, zadaję sobie ból. Sposobów jest wiele. Mogę się pociąć żyletką, igłą, nożem, nawet zawleczką od piwa. Mogę przypalić się papierosem. Mogę wbić w skórę grzebień albo paznokcie i w ten sposób rozdrapać skórę. To jest uzależnienie, tak samo jak fajki, alkohol czy narkotyki. Niestety, muszę powiedzieć, że społeczeństwo nie akceptuje tego, co robimy. Oczywiście zdarzają się wyjątki. Ale większość, kiedy zobaczy rany robi wielkie oczy i mówi „głupia jesteś, będziesz miała blizny”. Oni nic nie rozumieją, to jest teraz mój patent na rzeczywistość. Może się to wam wydać głupie. Ale kiedy mam taki dzień, kiedy życie traci sens, kiedy wszystko się wali i wszystko jest do kitu, sięgam po żyletkę... Kilka razy przejadę nią po skórze, czuję ból, widzę krew i... Nagle świat nabiera barw. Wręcz powiedziałabym, że wzbudza to we mnie euforię. Życie ma sens. A ja mam taką siłę, że mogłabym góry przenosić!!! Jest po prostu wspaniale. Czuję się świetnie. Ale po jakimś czasie przychodzą wyrzuty sumienia. Co ja zrobiłam? Czuje się źle, więc sięgam po żyletkę... Widzisz to zamknięte koło? Wyjść jest cholernie trudno. Trzeba mieć, dla kogo. Ja nie mam...

Ostrzegam wszystkich, żeby nigdy nie próbowali, bo wiecie? To był bardzo niewinny początek, podobał mi się jeden chłopak, wryłam na lekcji cyrklem pierwszą literkę jego ksywy na rękę. Nie wiem, dlaczego? Ale potem już było z górki. A teraz tkwię w tym po uszy. Tak to jest - autoagresja.”

Problem autoagresji jest duży, ale niedostrzegany. Osobom autoagresywnym trzeba pomagać, lecz, aby im pomóc, trzeba je znaleźć, a to graniczy z cudem. Takie osoby bardzo dobrze opanowały sztukę kamuflażu. Ubierają się niezależnie od pogody w bluzy z długim rękawem, nie ćwiczą na wf-ie, bo „załatwiły” sobie zwolnienie lekarskie. Chowają się, nie dlatego, że się wstydzą, ale dlatego, że autoagresja to ich „intymność”, coś, o czym nie chcą rozmawiać, to ich najlepsza przyjaciółka, która wszystko rozumie. Jednak, mimo że problemu autoagresji nie widać, należy o nim mówić. Bo w pewnym momencie może zdarzyć się osobom, którym nie wystarczą tylko sznyty na rękach... **Basiula**



## „Przepadałem za Panem Samochodzikiem”

wywiad z p. Andrzejem Pasińskim, nauczycielem historii



***Słyszałyśmy, że otrzymał pan ostatnio niezwykle prestiżową nagrodę. Może pan coś o tym opowiedzieć ?***

- Nie przesadzajmy. Nagrodą jest Krzyż Sybiraków. Oprócz mnie odznaczeni zostali pan dyrektor i pan Szczesio.

***Do jakich szkół pan uczęszczał ?***

- Zaczynałem od SP im. Jana Długosza w Rzgowie. W II semestrze 8 klasy przenieśliśmy się do SP nr 16 w Pabianicach. Później uczęszczałem do zasadniczej szkoły zawodowej. Ukończyłem pedagogiczne studium techniczne . Studiowałem historię na Uniwersytecie Łódzkim.

***Kim chciał pan zostać, gdy był pan dzieckiem?***

- To zmieniało się bardzo szybko. Zwykle tym, o czym marzą mali chłopcy : strażakiem, żołnierzem ... Przepadałem za "Panem Samochodzikiem ". W 7 - 8 klasie połowa chłopaków szalała za Shakinem Stevenssem, druga połowa zaś za Limahlem i zespołem Wham z Georgem Michaeliem. Nieliczni fani byli za Republiką. W późniejszych latach pojawił się też Depeche Mode.

***A pan?***

- Ja zaliczałem się do pierwszej grupy.

***Czy jest pan szczęśliwy, wykonując swój obecny zawód?***

- Uwielbiam historię. Kiedyś na boisku przed starą szkołą pomyślałem, że mógłbym zostać nauczycielem. W technikum byłem jednym z nielicznych uczniów zdających na kierunek humanistyczny.

***Gdzie spędzał pan ferie ?***

- Część w domu, część w Zakopanem.

***Jakie są pana plany na przyszłość?***

- Co tu planować, chciałbym mieć szczęśliwe i spokojne życie. Jednak czasami trzeba się modlić o każdy dzień.

***Czy chce pan coś przekazać naszym czytelnikom ?***

- Małą radę : Niech każdy będzie sobą. Tak jest najlepiej.

***Dziękujemy za rozmowę. Amelia Malinowska i Karolina Kapuścińska.***



## FILM - „Wyznania zakupoholiczki”



Kolejna komedia romantyczna, tym razem z 33-letnią Islą Fisher w roli głównej. Rebecca

Bloomwood to uzależniona od zakupów dziewczyna, która stara się o pracę w znanym piśmie o modzie "Alette". Niestety, ubiega ją długonoga blondynka Alicia. Zauroczony Rebeccą recepcjonista proponuje jej posadę w gazecie o oszczędzaniu pieniędzy "Success saving", gdzie po rozmowie z naczelnym Lukem Brandonem (Hugh Dancy) otrzymuje pracę. Wkrótce jej felietony podpisywane jako "dziewczyna w zielonym szaliku" robią furorę. Prawie wszyscy lubią towarzystwo panny Bloomwood, gdyż jest prostolinijna, naturalna i zawsze mówi to, co myśli. Luke sprawia wrażenie zainteresowanego Becky, jednak nie wie, że jego specjalistka od oszczędzania ma ponad 16 000\$ długów z licznych kart kredytowych. Oprócz tego gnębi ją komornik Derek Smeath. Tymczasem jej rywalka Alicia okręca sobie wokół palca pana Brandona i namawia ją do kupna kolejnych kosztownych ciuchów. W końcu pod wpływem przyjaciółki Sue, Rebecca zaczyna chodzić na terapię "Anonimowych Zakupoholiczków". Jednak wszystko co dobre, musi się kiedyś skończyć. Do studia telewizyjnego, gdzie Becky i Luke

nagrywają program na żywo, wchodzi Derek Smeath, o którym Rebecca powiedziała szefowi, że to jej ekschłopak - psychopata ... Szczerze polecam ten film, ponieważ jest naprawdę śmieszny (szczególnie scena tańca z wachlarzem oraz w restauracji) i pokazuje, czym może skończyć się szal zakupów połączony z nadużywaniem karty kredytowej. **Amelia**

## KSIĄŻKA – „Księżyc w nowiu”

Stephanie Meyer



Druga część kultowej sagi "Zmierzch" Stephanie Meyer. Miłość Edwarda i Belli kwitnie, ich życie to istna sielanka. Niestety, nic co dobre nie trwa wiecznie. Edward wyjeżdża, kończąc tę znajomość i pozostawiając załamana dziewczynę samą. Bella popada w depresję. Wtedy z pomocą przychodzi jej przyjaciel z dzieciństwa - Jacob, który również kryje w sobie mroczną tajemnicę. Dalsze przygody bohaterów "Zmierzchu" czyta się jednym tchem. Akcja - dynamiczna (zwłaszcza pod koniec). Nie obędzie się również bez romantycznych uniesień, a to wszystko w tle małego, deszczowego Forks. "Księżyc..." na 100 % przypadnie do gustu tym, którzy przeczytali 1. część. **Karolina Kapuścińska**

## Oscary 2009



Dzisiejsza recenzja będzie niezwykła. Opiszę w niej filmy, które otrzymały Oscary. Poniżej skrócony spis nominowanych i zwycięzców. Opiszę dwa filmy, które

dostały największą liczbę nagród, czyli „Slumdog...” i „Ciekawy przypadek Benjamina ...”. Najwięcej statuetek (aż 8) dostał film „**Slumdog. Milioner z ulicy**”. Opowiada on historię chłopaka ze slumsów, który, by ratować swoją dziewczynę, występuje w indyjskiej wersji teleturnieju ‘Milionerzy’. Odpowiada na wszystkie pytania, co wzbudza podejrzenia prowadzącego, który zawiadamia policję. Brutalnie przesłuchiwany Jamal opowiada historię swojego życia. Nie wydaje się wam to trochę naiwne? Chłopak z biednej dzielnicy wygrywający w teleturnieju i ratujący z opresji swoją dziewczynę. Mnie na początku tak, jednak bajkowy klimat tego filmu przekonał mnie, na dodatek wspaniała muzyka (za którą zresztą film dostał Oscara). Oglądając ten film można odpłynąć... w kierunku Indii. Następny film, który omówię (z 3 Oscarami na koncie), to „**Ciekawy przypadek Benjamina Buttona**”. Jest to adaptacja klasycznej noweli F. Scotta Fitzgeralda z lat 20. XX wieku o człowieku, który przychodzi na świat jako siedemdziesięciolatek i stopniowo młodziuje. Jego historię poznajemy z ust kobiety leżącej na łożu śmierci, niegdyś wielkiej miłości a później opiekunki Benjamina. Opowiada ona historię niezwykłego życia głównego bohatera, jego podróż przez świat, dorastania. Zmusza nas też do refleksji na temat przemijania i starości. Gwarantuję wam, że po tym filmie zastanowicie się nieco nad swoim życiem. Film zachwyca także stroną wizualną, wspaniała charakterystyka Brada Pitta i Cate Blanchett, sceny baletowe to wszystko jest naprawdę wspaniałe, ale... Tak, ten film też

ma jedną wadę - jest odrobinę za długi (przeszło 3 godziny), więc osoby niecierpliwe mogą być trochę rozczarowane. Jednak ten ma przestanie, które jest aktualne i potrzebne wszystkim pokoleniom: ‘Nic nie jest wieczne, jednak są wartości, których czas nie dotyczy...’

### **Najlepszy Film**

"Ciekawy przypadek Benjamina Buttona"  
"Frost/Nixon"  
"Obywatel Milk"  
"The Reader. Zaklinacz słów"  
**"Slumdog. Milioner z ulicy"**

### **\_Najlepsza Aktorka**

Anne Hathaway za rolę w filmie "Rachel Getting Married"  
Angelina Jolie za rolę w filmie "Oszukana"  
Mellisa Leo za rolę w filmie Frozen River"  
Meryl Streep za rolę w filmie "Wątpliwość"  
**Kate Winslet za rolę w filmie "The Reader. Zaklinacz słów"**

### **Najlepszy Aktor Drugoplanowy**

Josh Brolin za rolę w filmie "Obywatel Milk"  
Robert Downey Jr. za rolę w filmie "Jaja w tropikach"  
Phillip Seymour-Hoffman za rolę w filmie "Wątpliwość"  
**Heath Ledger za rolę w filmie "Mroczny rycerz"**  
Michael Shannon za rolę w filmie "Droga do szczęścia"

### **Najlepsza Aktorka Drugoplanowa**

Amy Adams za rolę w filmie "Wątpliwość"  
**Penelope Cruz za rolę w filmie "Vicky Cristina Barcelona"**  
Viola Davis za rolę w filmie "Wątpliwość"  
Taraji P. Henson za rolę w filmie "Ciekawy przypadek Benjamina Buttona"  
Marisa Tomei za rolę w filmie "Zapaśnik"

### **Najlepszy Film Animowany**

"Piorun" (Walt Disney)  
"Kung Fu Panda" (DreamWorks/Paramount)  
**"WALL-E" (Walt Disney)**

### **Najlepsze Zdjęcia**

Tim Stern za film "Oszukana"  
**Claudio Miranda za film "Ciekawy przypadek Benjamina Buttona"**  
Wally Pfister za film "Mroczny rycerz"  
Chris Menges i Roger Deakins za film "The Reader. Zaklinacz słów",  
Anthony Dod Mantle za film "Slumdog. Milioner z ulicy"

### **Najlepsza Muzyka**

Alexandre Desplat za film "Ciekawy przypadek Benjamina Buttona",  
James Newton Howard za film "Opór",  
Danny Elfman za film "Obywatel Milk",  
**A.R. Rahman za film "Slumdog. Milioner z ulicy"**,  
Thomas Newman za film "WALL-E",  
**W.Szkudlarek, K.Kopycka**



## " F jak facet " – poradnik dla kobiet, cz. 3

### Błazen



Nie ma większych uzdolnień, nadrabia więc ... robiąc z siebie głupka. W środku to jeszcze mały chłopiec lubiący bawić się z kolegami w wyścigi. Lubi być w centrum uwagi i często

nie zdaje sobie sprawy, że ludzie śmieją się z niego, nie z nim. Jego żarty początkowo są śmieszne, z czasem zaczynają się robić niesmaczne i denerwujące. Patent na podryw : gdy żartuje, po prostu się uśmiechnij ;) (jeśli jego żarty są w miarę zabawne, nic na siłę ;) ) Facet poczuje się doceniony ;)

### Romantyk



Wydaje się być cały czas w innym świecie. Ciągle z głową w chmurach. Marzyciel. Każdą swoją dziewczynę porównuje do "kwiatu najwonnejszego" . Wodzi

jednak oczami za innymi, twierdząc, że „Każda z kobiet jest piękna. I tylko on może to piękno dostrzec. " Często

obdarowuje swoją " damę serca " kwiatami i innymi prezentami, sypiąc komplementami jak z rękawa. Patent na podryw : on wyraźnie chce być twoim rycerzem, ty więc pozwól mu na to ;) Daj ponieść sobie plecak " bo jest taaaki ciężki ;) ) Nie zapomnij jednak jakoś mu się za to odwdziaczyć, np. podsuń mu podpowiedź na trudnej kartkówce . **Karolina Kapuścińska**

### Bond. James Bond

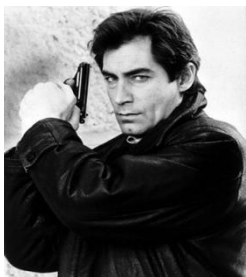
Tak oto przedstawiali się:

Sean Connery (6 filmów), George Lazenby



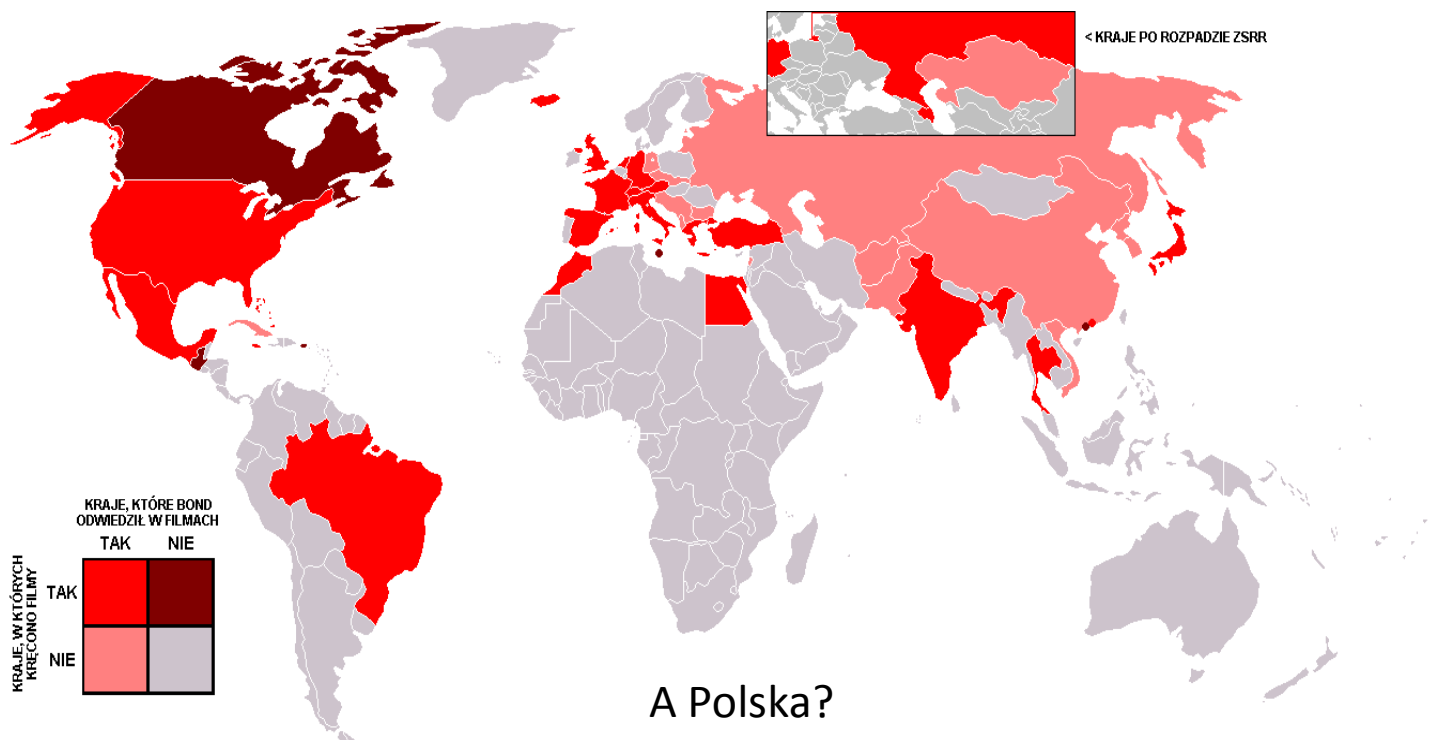
(1 film), Roger Moore (7 filmów),

Timothy Dalton (2 filmy), Pierce Brosnan (4 filmy), Daniel Craig (na razie 2 filmy).



Przez większość wstępów do filmu leci nabój wystrzelony przez agenta 007. Jak wiemy, 7 to numer agenta brytyjskiego wywiadu, a tajemnicze 00 to licencja na zabijanie, z której dość często korzysta. Po rozwiązaniu sprawy na początku w „Casino Royale” dostaje 00 przed 7. W jedynym odcinku, w którym zagrał Lazenby, umiera żona Bonda zaraz po ślubie w aucie, zabita

przez współpracowniczkę wroga Jamesa z maszynówki (007 przeżył, bo poszedł zdjąć kwiaty z samochodu). Chyba najbardziej fantastyczny odcinek „Bonda” to „Moonraker”. Dlaczego? Choćby dlatego, że strzelają laserami i jest niemała stacja kosmiczna na orbicie;). Wszystkie części od „Doktora No” do „Quantum of Solace” opowiadają o tym samym agencji tajnej służby Jej Królewskiej Mości. Jednak, gdyby porównać pierwszą do ostatniej, to... no Quantum to amerykańskie kino akcji, a te przedtem to angielski kryminał. Jest tak głównie dlatego, że trochę się ogólnie w filmach od 1962 do teraz zmieniło. No najnowszych nie kręcili Amerykanie. Radzę obejrzeć wszystkie części, naprawdę warto! *OWILLE*



A Polska?