

TEGO NIE ZNAJDZIECIE W ŻADNEJ GAZECIE!



LISTOPAD/GRUDZIEŃ 2017, SOCHACZEW

NUMER 2 (137)

## JESTEŚMY MIKOŁAJAMI



**Dobiegła końca zbiórka pluszaków dla dzieci ze szpitala. W imieniu chorych dzieci bardzo dziękujemy wszystkim, również wychowawcom klas, którzy tak pięknie odpowiedzieli na nasz apel. Pamiętajcie - dobro wraca!**

## OD REDAKCJI

Jest to ostatni numer naszej gazetki w tym roku. Warto do niej zajrzeć, aby dowiedzieć się, co w ostatnich dwóch miesiącach wydarzyło się w Osiemdziesiątce. Uczniowie wykazywali się chęcią pomocy, została zorganizowana



zbiórka pieniędzy dla naszej absolwentki. Znajdziecie tu również dwa ciekawe wywiady. Na str. 7 jest krótki test, który sprawdzi Wasze kreatywne myślenie. Może warto podjąć to wyzwanie ;)

W TYM NUMERZE:

|   |            |
|---|------------|
| <b>OPEN DAY</b>                           | <b>2-3</b> |
| <b>WYWIAD Z DOMINIKA</b>                  | <b>4</b>   |
| <b>PLL- SERIAL</b>                        | <b>5</b>   |
| <b>DROŻSZA, CZY ZDROWSZA?</b>             | <b>5</b>   |
| <b>WIRTUALNE LOVE</b>                     | <b>6</b>   |
| <b>KREATYWNE</b>                          | <b>7</b>   |
| <b>80. POMAGA</b>                         | <b>8</b>   |
| <b>CELE W ŻYCIU</b>                       | <b>9</b>   |
| <b>MŁODZI ZA KIEROWNICĄ</b>               | <b>9</b>   |
| <b>BOŻE NARODZENIE</b>                    | <b>10</b>  |
| <b>W POCIĄGU</b>                          | <b>11</b>  |
| <b>ANDRZEJKI</b>                          | <b>11</b>  |
| <b>REHABILITANCI</b>                      | <b>12</b>  |
| <b>ELASTYCZNE CIAŁO, ELASTYCZNY UMYŚL</b> | <b>13</b>  |
| <b>PODPATRZENII</b>                       | <b>14</b>  |

# Open Day "Przetrwamy"

„Sochaczew Rozśpiewany” to projekt, który istnieje na mapie kulturalnej miasta od kilku lat. Co roku daje młodym wokalistom szansę pokazania swojego talentu. Jest też jury, które co roku się zmienia i co roku zasiada w nim ktoś wyjątkowy, sławny.

W tym roku była to już 6 edycja projektu. Finał odbył się 2 grudnia. Konkurs przez te lata zdobył sławę i podbił serca sochaczewian, którzy za każdym razem licznie przybywają na galę. Nie inaczej było w tym roku. Sama podjęłam się tego wyzwania i po raz drugi wzięłam udział w tym projekcie. Tytuł tegorocznej edycji – Przetrwamy, nawiązywał do piosenek Wojciecha Młynarskiego. To właśnie jego twórczość była motywem przewodnim naszego koncertu. W konkursie wzięło udział 13 wokalistek z zespołu Open Day 2017. Gwiazdą wieczoru była Dorota Osińska, aktorka warszawskiego Teatru Rampa. Nasz zespół składał się z młodych wokalistek, wystąpił w składzie: Zuzia Gołębiowska, Karolina Bagińska, Karolina Goźlińska, Marysia Stasiak, Zuzia Gołąb, Wiktoria Kopka, Zuzia Mikołajczyk, Kasia Jakubiak, Julia Kopka, Daria



Wiśniewska, Oliwia Adamczyk, Aleksandra Panek i Marysia Fornalska. A naszymi "aniołami stróżami" i nauczycielkami były Monika Rychwalska i Ania Wolińska. Bardzo długo ćwiczyliśmy do tego finału, czasami na scenie trzeba było zostać do nocy lecz przy takiej ekipie nie da się nudzić. Z dziewczynami świetnie się zgrałyśmy a nasze mentorki były dla nas jak nasze ukochane ciocie, które za

I chyba się udało, ponieważ na sali nie znalazło się puste miejsce, a każda z nas dała z siebie wszystko. Pomogła w tym scenografia w kame-ralnym i bardzo klimatycznym wydaniu. Styłowa kawiarnia, zabytkowe tramwaje i przystanek, na którym wysiadałyśmy, przeniosłyśmy widzów w czasie o kilkadziesiąt lat wstecz. Piosenki były dość trudne do interpretacji a także do zaśpiewania lecz uwa-



wszelką cenę chciały byśmy wypadły jak najlepiej i próbowałyśmy ich nie zawieść.

zam, że każda z nas sobie poradziła patrząc na to, jakie brawa dostałyśmy na koniec występu.

Przed ogłoszeniem werdyktu każda za każdą trzymała kciuki, i Głosem Sochaczewa 2017 została Marysia Stasiak. Drugie miejsce przyznano Marysi Fornalskiej, trzecie zajęła Daria Wiśniewska z piosenką „Odkryjemy miłość nieznaną”. Oddzielną nagrodę przyznało Radio Sochaczew. I tu ponownie doceniona została Marysia Fornalska i jej idealne wykonanie piosenki „Och, życie”. Również widzowie zgromadzeni na sali mogli przyznać swoją nagrodę. Serce publiczności piosenką „Marsz samotnych kobiet” zdobyła Karolina Bagińska. Gala była niesamowita wszystkim życząc takich emocji i takich okoliczności poznawania ludzi jak te. W samym konkursie nie chodziło o to by wygrać tylko o to by się rozwijać w świecie muzyki i poznać ludzi którzy mają takie same zainteresowania i spojrzenie na świat jak ty. Nie wyobrażam sobie następnego roku bez tego projektu, więc już teraz mogę wszystkich serdecznie zaprosić na następną edycję, która nie ma prawa się nie odbyć. ZAPRASZAMY ZA ROK

*Aleksandra Panek*



# Współpraca z MFO

**Umowa o współpracy między Zespołem Szkół Centrum Kształcenia Praktycznego a firmą MFO S.A. została podpisana. Dzięki niej uczniowie będą mogli odbywać w MFO praktyki zawodowe, a w przyszłości również rozpoczynać pracę zawodową.**

1 grudnia w ZS CKP odbyło się spotkanie dyrekcji szkoły, przedstawicieli firmy MFO S.A. oraz starostwa powiatowego w Sochaczewie. Gospodarzem spotkania była dyrektorka Julia Jakubowska, starostwo reprezentowała dyrektorka Powiatowego Wydziału Edukacji Urszula Opasiak, a firmę MFO S.A. jej prezes Tomasz Mirski oraz odpo-

wiedzialny za kontakty zewnętrzne firmy Konrad Sobański.

Jak zauważyła dyrektorka



Julia Jakubowska umowa o współpracy została podpisana z inicjatywy kierownika kształcenia praktycznego Macieja Wódki. To nie pierwsza firma, z którą szkoła podjęła taką

współpracę. Wcześniej podobną umowę zawarła z firmą Schindler Polska. Dzięki tym działaniom

powstała klasa patronacka, dla której, co jest nie do przecenienia, dostęp do nowoczesnego sprzętu będzie łatwiejszy. Generalnie, jak zauważyła dyrektorka Julia Jakubowska,

Osiemdziesiątka współpracuje z wszystkimi pracodawcami, którzy deklarują taką chęć i których charakter produkcji odpowiada profilowi kształcenia w ZS CKP. Obecni na spotkaniu zgodnie podkreślali, że współpraca między pracodawcami a szkołami jest niezwykle cenna. Dla uczniów Technikum oznacza możliwość odbywania praktyk zawodowych, a w następnym etapie możliwość zatrudnienia. Pracodawca z kolei może liczyć na to, że będzie uczestniczył w procesie przygotowania przyszłych pracowników, będzie miał wpływ na zdobywane przez nich kwalifikacje.

gbg

## Ku dorosłości

**Chyba każdy z nas, nie mógł, bądź nie może się doczekać swoich 18-stych urodzin. Momentu, gdy wreszcie wejdziemy w nowy etap naszego życia, gdy otwierają nam się nowe drzwi, z wieloma nowymi możliwościami. Każdy z nas, wyczekuje tego dnia z wielką niecierpliwością.**

Planujemy go z ogromnym wyprzedzeniem. Jedni świętują hucznie w zarezerwowanych wcześniej salach z niekończą-

cą się listą gości, a drudzy w domach z najważniejszymi osobami. Bez względu na to, jak obchodzimy ten szczególny dzień, na pewno zapamiętamy go na całe życie. Ale czy warto być dorosłym? Na początku pewnie tak, umożliwia to robienie nowych rzeczy, o których mogliśmy wcześniej tylko pomarzyć. Jednak wszystko ma swoje dobre jak i te złe strony. Prawdziwe, dorosłe życie, zaczyna się po zakończeniu szkoły, gdzie trzeba być sa-

modzielnym, opłacać rachunki czy nawet w wielu przypadkach utrzymać nowo założoną rodzinę. Dopiero wtedy zaczynamy dostrzegać wady dorosłego życia. Dlatego od najmłodszych lat, powinniśmy się do tego przygotowywać. Niestety, wiele dzisiejszej młodzieży, nie zdaje sobie z tego sprawy i mają wszystko „podawana na tacy”. Nie wiedzą, że robią sobie w ten sposób okropną krzywdę, ze względu na to, że nie będą później

w stanie usamodzielnąć się. Obowiązki, którymi zostaną później przytłoczeni, przerosną ich ambicje i po prostu sobie z nimi nie poradzą. Dopiero wtedy, wrócimy myślami do lat, gdzie jedynymi naszymi zmartwieniami było odrobienie lekcji czy posprzątanie w pokoju. To jest pewne!

Nikogo z nas, ta wyczekiwana dorosłość nie ominie, ale możemy odpowiednio wcześniej się do niego przygotować.

## Dominika Marczak na wybiegu w Londynie

Ma 17 lat, jest uczennicą naszej szkoły, klasy drugiej technikum. Zaczynała w wieku 15 lat. Ma już za sobą sesje zdjęciowe, pierwsze pokazy mody, wiele castingów. Swoją przyszłość wiąże z modelingiem. W rozmowie z Grażyną Bolimowską-Gajdą mówi o warsztatach dla modelek i o już zdobytych umiejętnościach.

**Jak się zaczyna karierę modelki? Czy łatwo nią zostać? Jak i gdzie zostałaś zauważona?**

- W sumie to przez przypadek, dzięki koleżance. Wszyscy mnie namawiali, szczególnie mama, że bym zgłosiła się do jakiejś agencji. Zapytałam swoją koleżankę, czy ja też mogę i tak przy okazji ja się dostałam do tej agencji.

**17 lat to odpowiedni wiek, żeby zacząć karierę modelki?**

- Wydaje mi się, że tak. Zaczynałam w wieku 15 lat.



**- Jest wiek graniczny dla początkującej modelki?**

- Myślę, że 13 lat. Natomiast od 16 roku życia można gdzieś wyjeżdżać np. na fashion week i za granicę. Zostać modelką można od 13 roku życia.

**A Ty już wyjeżdżałaś?**

- Tak, byłam na fashion week'u w Londynie.

**Jakie warunki trzeba spełnić, aby zostać modelką?**

- Na pewno odpowiedni wzrost i wymiary. Najbardziej liczą się biodra, to jest najważniejsze w tym wszystkim. Ja mam 180 cm wzrostu, a wymagania co do wzrostu zależą od agencji. 180 to idealny wzrost dla modelki. Najwięcej w biodrach można mieć 90 cm. Reszta jest mniej istotna. Biust też do 90 cm.

**Na fashion week pojechałaś ot tak? Dostałaś się do agencji i wysłano Cię do Londynu, czy chodziłaś na jakieś warsztaty, przygotowywałaś się? Uczyłaś się? Jak to wygląda?**

- Tak, na początku uczyłam się wszystkiego, bo nie potrafiłam chodzić na szpilkach, pozować i tego wszystkiego na początku ucza, nie puszczają za granicę nieodświeżonej modelki, więc na to potrzeba czasu. Ja się uczyłam w agencji. Moja agentka uczyła mnie wszystkiego, pokazywała mi filmiki, jak się chodzi, jak się pozuje i ćwiczyłyśmy długo.

**Jak należy zachować się na wybiegu?**

- Przede wszystkim trzeba iść w prostej linii, patrzeć w jedno miejsce. Trzeba mieć poważną minę i ręce powinny się kołysać na boki. Wydaje mi się, że pozowanie jest łatwiejsze niż nauka chodzenia. Wszystko w sumie zależy od fotografa.

**Jak wyglądały Twoje zajęcia w Londynie na fashion week'u?**

- Przez dwa tygodnie chodziłam cały czas na castingi i każdy wyglądał tak samo. Rozmawiasz z klientem, on cię mierzy, zadaje podstawowe pytania, ile masz lat,



skąd jesteś i czym się interesujesz. Robi ci zdjęcia, trzeba się przejść. Pokazać, jak się chodzi.

**Czy Ty już zarobiłaś jakieś pieniądze?**

- Jeszcze nie, bo na początku zawsze trzeba odrobić dług agencji, czyli zwrócić koszty - samolot itp. wszystko co agencja w ciebie zainwestowała.

**Wiążesz swoją przyszłość z karierą modelki?**

- Tak, bardzo bym chciała i myślę, że mi się uda.





## Kłamstwo ma zawsze krótkie nogi

Myślę właśnie o serialowych kłamczuchach z powszechnie dobrze znanej produkcji, mianowicie *Pretty Little Liars*, czy jak niektórzy wolą *Słodkie Kłamstewka*. Serial wyprodukowany został na podstawie szesnasto tomowego dramatu o tym samym tytule.

Produkcja mimo iż diametralnie różni się od książkowej wersji odniosła ogromny sukces. Jest to typowy serial do nastolatków pokazujący, iż kłamstwo ma zawsze krótkie nogi, oraz osoby, które kierują się zemstą, czasami nawet żądzą krwi. Seria z odcinka na odcinek zaskakuje nas coraz bardziej, jednocześnie zostawiając za sobą kolejne znaki za-



pytania. Serial zmusza nas do tego, aby uważnie przestudiować każde słowo wypowiedziane przez bohaterów, gdyż wszystko co powiedzą, czy zrobią zaważy-

nad ich przyszłością. A gdy już dowiemy się wszystkiego, ostatnie odcinki nas zszokują, choć przynajmniej tych, którzy poprzednio nie czytali papierowej wersji, tak było również w moim przypadku. Takiej końcówki nie spodziewałam się, mimo snucia różnych wersji finałowego odcinka. Jest to jedna z niewielu serii, w której nie zawiodłam się na ostatnim odcinku. Można to zapisać, jako ogromny plus dla producentów, bynajmniej z mojej perspektywy tak jest. Więc polecam ten serial oraz zachęcam do obejrzenia go.

Wiktoria Zalo

## Droższa nie znaczy zdrowsza

Czy w dzisiejszych czasach możemy znaleźć na półkach sklepowych produkty w 100% naturalne?

Sięgnijmy pamięcią do czasów, w których zdrowa żywność była rzadkością w marketach. Dziś już jest wszędzie. Kupujemy ją, gdyż jest taka zdrowa, czy może dlatego, że jest teraz w modzie?

Cena eko żywności może sięgać nawet dwukrotności pierwotnej. Producenci zwęszyli biznes i wykorzystują prostą psychologiczną zasadę: jeśli coś jest droższe, wydaje się być lepsze. Szybko zauważyli, że za zdrową żywność jesteśmy w stanie zapłacić więcej, jednak czy warto?

W większości przypadków nasze oczy skierowane są na napis: bez cukru. Nie zwracając uwagi na

to że produkt musiał zostać inaczej przetworzony by smakował nam tak samo. Dzieci nie tak chętnie sięgają po zdrowe jedzenie, gdyż zazwyczaj jest one niesmaczne. Wielu z rodziców stara się małymi kroczkami przyzwyczajać swoje dziecko do odrzucenia śmieciowego jedzenia. Do szkoły dzieci dostają np: mleko sojowe, które na pozór to zdrowy zamiennik pełnego cukru (laktozy) - której nie każdy toleruje mleka krowiego. Aczkolwiek

Tu również znajduje się środek słodzący, woda z cukrem.

Czy aby na pewno taki napój powinien stać na półce ze zdrową żywnością?

Jest to jeden z nielicznych przypadków, w których produkt na pozór zdrowy jest tylko z etykiety.

Ekologiczna żywność w dzisiejszych czasach to czysty biznes, w którym nie uwzględnia się lokalnych produktów. W pogoni za zdrową żywnością, przestajemy zwracać uwagę na sposób tworzenia danego produktu, uwzględniamy jedynie informacje znajdujące się na etykietach danego towaru.

Edyta Przyłoga



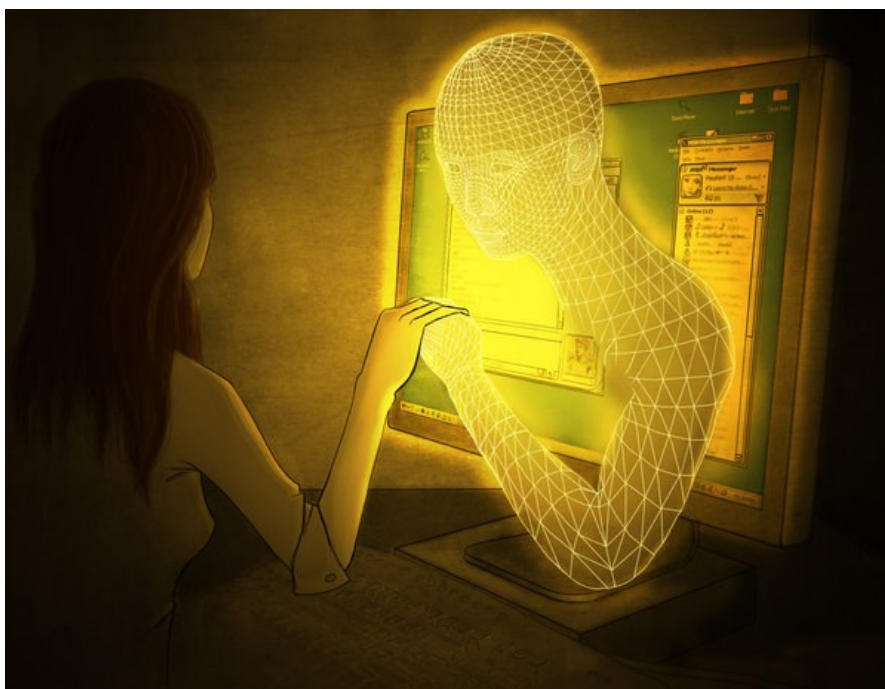
# Wirtualne love

**Ekspert** szacują, że w 2040 roku nawet 80 % par pozna się.. przez Internet. Już dziś branża randek on-line to biznes, który rocznie przynosi miliardy dolarów zysku. Co zyskują, a co tracą wirtualni zakochani?

Główną wadą komunikacji on-line jest brak możliwości odczytywania mowy ciała, a przecież- jak twierdzą naukowcy- aż 93 procent naszej komunikacji przebiega w sposób niewerbalny. Partnerzy w sieci muszą zatem radzić sobie przy pomocy pozostałych 7 %. W efekcie internetową

„zabawę we flirtowanie” od tej toczącej się w trybie off-line odróżnia wyjątkowa umysłowa aktywność. To prawda, że nasza generacja biegnie w górę, możemy widzieć osobę, z którą rozmawiamy przez sieć, ale czy widząc kogoś przez kamerkę odczuwamy to samo co w spotkaniu oko w oko? Oczywiście, że nie. Miłość internetowa nigdy nie będzie miała tak wielkiego znaczenia jak ta „realistyczna”. Często w mediach słyszymy o oszustwach, podszywaniu się pod kogoś. Niektórzy korzystają z portali społecznościowych po to, żeby znaleźć osobę, która zakocha się w niej, a później będzie można ją oszukać np. poprzez wyłudzenie pieniędzy.

Wirtualne uczucia są teraz w modzie, spotykamy się nie tyl-



ko z miłością, ale też przyjaźnią na odległość. Z badań amerykańskich naukowców dowiadujemy się, że zazwyczaj osobami, które poszukują stałego uczucia w sieci są te jednostki, które dotykają kompleksy. Otyli ludzie, z niepełnosprawnością bądź innymi kompleksującymi ich rzeczami. Ale nie tylko, niektórzy też poszukują w Internecie kogoś, kto jest po prostu podobny, ma takie same poglądy i takie samo zdanie na dany temat – jak ja.

Wirtualny świat stał się miejscem, gdzie ludzie czują się wolni i mogą być kimkolwiek zechcą. Doświadczający cyberprzestrzeni jako sfery, w którą „wchodzą” i gdzie „spotykają” innych. Komputery, monitory, klawiatury, kamery, kable i wiadomości

czatowe to dla nich potencjalna przestrzeń rozdzielająca osoby realne od tych wyobrażanych. Dopiero dzięki ludzkiej wyobraźni sieć może przeobrazić się w plac zabaw, stwarzający więcej okazji do kreatywności i eksperymentowania – cyberprzestrzeń umożliwia tworzenie i zabawę różnymi „ja”.

Krytycy wirtualnych romanсів mówią, że to ekscytujące, „jak.. zjedzenie wydruku restauracyjnego menu”, jednak wiele osób chętnie puszcza wodze wyobraźni – tak jak podczas czytania książek czy oglądania filmów. Romans rozgrywający się w cyberprzestrzeni to podobny rodzaj „ucieczki w marzenia”, tyle że gwarantujący interaktywność w sferze emocjonalnej.

Wiktoria Kobierecka

# Warsztaty kreatywnego myślenia

- ćwiczymy naszą kreatywność

## ULEPSZANIE RZECZY

*A gdyby zmienić i ulepszyć to, co znamy? Zastanów się, co można by było zmienić na lepsze.*

- Co smakowałyby bardziej, gdyby było słodsze?
- Co byłoby miłsze, gdyby było mniejsze?
- Co byłoby bardziej twórcze, gdyby było bardziej czerwone?
- Co byłoby mądrzejsze, gdyby było wolniejsze?
- Co byłoby ciekawsze, gdyby było pachniało?
- Co byłoby lepsze, gdyby było cichsze?
- Co byłoby bardziej interesujące, gdyby chodziło się tyłem?

## CO BY BYŁO, GDYBY ...

*Wyobraź sobie, że nie ma grawitacji, żadnych praw, spróbuj wymyślić konsekwencje określonych stanów rzeczy. Pamiętaj nic Cię nie ogranicza!*

- Co by było gdyby, od jutra zlikwidowali cyfrę 6?
- Co by było, gdyby zlikwidowali Boże Narodzenie?
- Co by było, gdyby w każdą sobotę padał deszcz?
- Co by było, gdyby śpiew był zabroniony?
- Co by było, gdyby szkoły nie było?

## Dwadzieścia pytań

*Ułóż 20 pytań do następujących zdań:*

- Karol leżał bezwładnie na kanapie.
- Ale najbliższej rodzinie takich względów nie okazywał.
- Było ich 25: jeden gładki, drugi biały, szósty wyprężony a ósmy zielony.
- Róża ma 11 kwiatków i 15 czekoladek.
- Olgierd nosi okulary.

## NIEWYNALEZIONE WYNALEZKI

Czy wszystkie rzeczy, które mogą uczynić nasze życie łatwiejszymi, ciekawszymi i lepszymi już wynalezione? Na pewno nie wynalezione jeszcze naprawdę bezbolesnych wiertel dentystycznych ani robota prakowoprasowalniczego, który nie tylko prałby ale i suszył ubrania a najlepiej układał też w kostkę.

*Zastanów się, jakich rzeczy, które nie zostały dotąd wynalezione potrzebuje człowiek.*





## Osiemdziesiątka pomaga swojej absolwentce

W ciągu kilku godzin uczniowie Osiemdziesiątki zebrali prawie 1200 złotych dla chorej Alicji Młynarczyk. Te pieniądze są przeznaczone na leczenie byłej uczennicy Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Praktycznego. Zarówno uczniowie jak i nauczyciele mają już doświadczenie w orga-



nizowaniu tego typu akcji, nie pierwszy raz pomagają swoim absolwentom. Potrafią się zorganizować niemal z dnia na dzień. Taka akcja służy nie tylko osobie potrzebującej pomocy, ale

również jej organizatorom. Zdają egzamin ze swej empatii, mogą przekonać innych, że są bezinteresowni i że tak bezinteresowna pomoc jest bardzo ważna. Taka akcja to również wyjątkowe wydarzenie w szkole. Żeby jednak nie polegała wyłącznie na wrzucaniu pieniędzy do puszek, uczniowie i nauczyciele pieką

ciasta, robią pyszne sałatki, kanapki i na dużej przerwie kwitnie konsumpcja połączona ze zbiórką pieniędzy.

Jak się okazało kulinarne umiejętności nauczycieli zasługują



na najwyższe uznanie: babeczki, ciasteczka, do tego wykwintne przekąski. Przygotowaniem tych kulinarnych wspaniałości zajęło się 20 uczniów i nauczycieli, trzeba zauważyć, że prym wiedli nauczyciele, trudno się dziwić ich doświadczenie kulinarne jest nie do przecenienia. Równie duża grupa przygotowała odpowiednie miejsce do prezentacji potraw i ich zbiorowej konsumpcji. Akcję koordynował Samorząd Uczniowski, który miał wsparcie pań ze

światlicy szkolnej. Teraz cała „Osiemdziesiątka” trzyma kciuki za Alicję, która jest już w Meksyku. Miejmy nadzieję, że jej leczenie okaże się skuteczne, że pokona nowotwór i za kilka tygodni wróci zdrowa, wtedy będzie można zaprosić ją do szkoły, żeby i skosztowała przysmaków Osiemdziesiątki.

Alicjo, jesteśmy z Tobą i wierzymy w Twój powrót do zdrowia.

gbg





## Dlaczego warto mieć cele w życiu?

**Bo cel wyznacza kierunek naszemu życiu. To takie drogowskazy, które pokazują nam, w którą stronę mamy iść. Kiedy nie mamy celu błądzimy. Sami nie wiemy, czego chcemy od życia. Do niczego nie dążymy, na nic nie czekamy.**

Stajemy się nudni, a nasze życie jest coraz bardziej monotonne. Przytłacza nas wszystko dookoła. Nie powinniśmy stać w miejscu i żyć bez jakichkolwiek celów życiowych czy oczekiwań. Kiedy nie masz celu może zacząć Ci się wydawać, że Twoje życie jest bez sensu. Możesz nieświadomie uznać, że nie masz żadnej kontroli nad swoim życiem, a jedyne co o nim decyduje to los i zewnętrzne okoliczności. Kiedy ustalasz sobie cel i zaczynasz do niego dążyć przejmujesz kontrolę nad swoim życiem. Zaczynasz uświa-

damiać sobie, że coś zależy od Ciebie. A przede wszystkim ustalając sobie cel dajesz sobie powód do życia, do starania się i do działania. Przy ustalaniu celów na początku warto zastanowić się w ogóle czego chcemy w życiu. Cele cząstkowe mogą być naprawdę małe. To wcale nie musi być nic wielkiego. Ważne, żeby przybliżało nas do głównego celu, albo po prostu pozwalało na stawanie się taką osobą, jaką chcielibyśmy być. Takie małe cele sprawiają, że mamy do czego dążyć. Poza tym są czymś, co łatwo osiągnąć w niedługim czasie. Satisfakcja, kiedy je osiągniemy jest naprawdę duża. Wtedy wiemy, że wygraliśmy ze sobą, ze swoim lenistwem i wymówkami. Zaczynamy czuć w sobie siłę do działania. Do tego, żeby robić więcej. Cele nie muszą być czymś, czego

trzeba trzymać się kurczowo. Tak jak my się zmieniamy, tak i zmienia się to, czego chcemy w życiu. Jedne rzeczy zmieniają się, a inne zostają. Nie są też czymś, z czego trzeba się surowo rozliczać i do czego trzeba dążyć za wszelką cenę. Cele powinny być czymś, co jest dla nas ważne i czymś co nas będzie prowadzić przez życie i będzie doprowadzać nas do podejmowania odpowiednich decyzji. Żyjąc z dnia na dzień, bez zmian i możliwości zadowolenia z czegoś zamykamy się na innych. Zostajemy sami ze sobą i własnymi codziennymi obowiązkami, które wydają nam się nie do zostawienia i zmienienia. Nawet przez moment nie przejdzie nam przez myśl, że żyjąc w taki sposób marnujemy siebie. Ograniczenia zawsze psują.

*Włodarska*

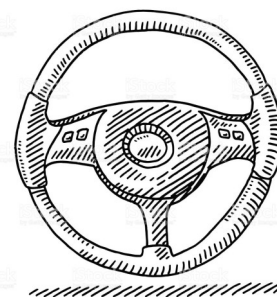
## Młodzi za kierownicą

**Jedną z pierwszych form dorostłego życia jest kurs prawa jazdy, wiele osób decyduje się na ten krok już 3 miesiące przed ukończeniem 18. roku życia, aby jak najszybciej zasiąść za kierownicą.** Zanim przejdziemy do ciekawszych i bardziej wyczekiwanych czynności, jakimi jest jazda samochodem, musimy zaliczyć 30 godzin zajęć, gdzie nauczymy się, jak zachować się na miejscu kierowcy oraz innych bardzo istotnych rzeczy, które przydadzą nam się później z pewnością w praktyce. Większość osób, zna Sochaczew, jak własną kieszeń, ale gdy przychodzi moment, że trzeba wsiąść za kierownicę zostaje pustka. Drogi, którymi poruszamy się na co dzień jako piesi, różnią się

od tych widzianych oczami kierowcy. Poznajemy w ten sposób okolice z innej perspektywy. Duża część pieszych, nie zdaje sobie sprawy, jak ryzykowane jest wejście choćby na pasy pod jadący samochód. Ja też tak myślałam, do momentu, gdy postawiłam się na miejscu kierowcy. To nie oni są często nie odpowiedzialni tylko niestety piesi. Duża część nie radzi sobie z jazdą, więc po krótkim czasie rezygnują. Zostają tylko ci najwytrwalsi. Prawo jazdy bardzo pomaga młodym ludziom, np. w szybszym i łatwiejszym dojeździe do szkoły. Ale za nim postawimy na tę zachciankę, pomyślmy, czy będzie nas stać na utrzymanie samochodu, który potrzebuje sporego wkładu finanso-

wego oraz czy będziemy mogli zrezygnować z przyjemności, takich jak alkohol. Po którym nawet w małych ilościach nie wolno prowadzić! Uczy nas to, aby podejmować rozsądne decyzje oraz przewidywać różne sytuacje, w których jeden błąd może zadecydować o dalszym życiu.

*Natalia Latała*



## Boże Narodzenie: dziś i kiedyś. Jak wiele się zmieniło?

**Pewne praktyki związane z obchodami świąt są przekazywane z pokolenia na pokolenie, nie są jednorazowe i tworzą dzięki temu tradycję. Ulega ona jednak przekształceniom z biegiem czasu, pędzi za współczesnością i w pewnym stopniu dostosowuje się do niej. Warto mimo wszystko posiadać wiedzę na temat dawnych tradycji. Można z niej wyciągnąć wiele dobra, które ubogaciłoby nasze szybkie życie. W tym celu spotkałem się z panią Marzeną (imię zmienione), aby czegoś się dowiedzieć o dawnym świętowaniu Bożego Narodzenia i poznać jej opinię.**

**J:** Witam. Bardzo się cieszę, że zgodziła się pani udzielić wywiadu. Jak

pani wspomina Święta Bożego Narodzenia z czasów dzieciństwa i wczesnej młodości?

**P.M:** Święta czasów mojego dzieciństwa były dużo skromniejsze. Były prostsze i tańsze posiłki, nie mogliśmy sobie na wiele pozwolić. Sami przygotowywaliśmy ozdoby na choinkę. Łańcuchy z bibuły, aniołki z papieru, wieszaliśmy suszone jabłka, pierniki, a zamiast lampek zapalaliśmy świeczki. Wspominam też strój ówczesnego Św. Mikołaja. Jedną osobą zakładała kożuch na lewą stronę, doczepiała sobie brodę z waty i wręczała dzieciom prezenty, również skromne. Duże jabłuszko, pierniczki, cukierki, owocowe dropsy – to były prezenty, jakie dostawałam na święta. Ludzie zdecydowanie przywiązywali większą wagę do postu do tego stopnia, że moja babcia wyparzała wszystkie garnki, w których przygotowywała potrawy na wigilię, po to, aby nawet kropelki tłuszczu z mięsa tam nie było.

**J:** Jak się zmieniały święta na przestrzeni lat?

**P.M:** Z czasem dania stawały się coraz bogatsze, coraz to nowe potrawy stawiałam na sto-

le. Dzieciaki dostawały zupełnie inne prezenty, które były już bardziej kosztowne. Zauważyłam też, że dziś mam zdecydowanie więcej gości przy stole. Rodzina się lepiej integruje, co roku zjeżdżamy do siebie i nikogo z rodziny nie brakuje.

**J:** Czyli pani zdaniem, zmiany poszły w dobrym kierunku?

**P.M:** Oj tak, zdecydowanie tak. Inaczej wygląda dziś ten zwyczaj obchodzenia świąt niż dawniej.

**J:** Czy pani rodzina ma jakieś indywidualne tradycje wigilijne?

**P.M:** Od kiedy pamiętam w moim rodzinnym domu śpiewało się kolędy i ten zwyczaj do tej pory praktykuję z dziećmi i wnukami. Nie ma u nas nigdy alkoholu na stole. Nigdy nie było i nigdy nie będzie. Z tego co wiem, niektórzy nawet w Wigilię lubią sobie wypić, ale u nas na takie coś nie ma miejsca.

**J:** Bardzo pozytywnie pani się wypowiada o dzisiejszych Bożego Narodzenia. Czy ma pani jednak jakiś sentyment do świąt z dawnych lat? Czy za czymś pani tęskni dziś?

**P.M:** W zasadzie to jest

taka jedna rzecz, za którą tęsknię i bardzo bym chciała, by to wróciło. Jest to stosunek do drugiego człowieka w ten czas. Nikt nie zadzierał nosa, nie wspominał żali, kłótni tylko zasiadał w dobrej atmosferze przy stole, składał szczerze życzenia z bliskimi. Dzięki temu czuło się przyjazną atmosferę tych świąt. Teraz mimo tego zgrania się wszystkich przy jednym stole, wiele osób patrzy się na siebie krzywo. To psuje klimat tego wydarzenia. Jako dzieci czekaliśmy z utęsknieniem na święta, a dziś są one bardziej uroczystą niedzielą. W skrócie: przyjąć, zjeść i wyjść.

**J:** Czyli znajdzie się coś co by pani zmieniła w dzisiejszych świątach?

**P.M:** Tak, bardzo bym chciała, żeby powróciła waga jedności i zgody w rodzinie. Chcę, aby ten dzień był czasem na zażegnanie sporów i rzeczywistym obchodzeniem narodzin Boga.

Jakub Tomaszewski





## Koleje Mazowieckie, czyli jak (nie)dojechać do szkoły?

Zaspaleś, w ostatniej chwili wbiegasz na peron. Dokładnie o 7:07 jesteś na peronie, czyli wtedy gdy twój pociąg powinien już przyjechać na stację. Jednak co się okazuje? Otóż okazuje się, że pociąg nie widać nawet w od-dali. W tym momencie twoja złość sięga zenitu. Przypominasz sobie, jak szybko szykowałeś się do wyjścia, nie zjadłeś śniadania i biegniesz na peron po to, aby pocze-kać sobie jeszcze na twój środek lokomocji przynajmniej 10 minut. Nigdy nie jesteś w sta-nie przewidzieć opóź-nienia pociągu. Cze-

kasz, z każdą minutą twoja twarz i ręce robią się coraz bardziej czer-wone, twarz ze złości, a ręce z zimna.

W końcu! Przyjechał! Pierwszy etap podróży masz już za sobą!

Kiedy wsiądziesz do przedziału zapewne chciałbyś sobie usiąść.

Prawda? Nawet o tym nie myśl! Większość miejsc jest zajęta, ludzie jadą do pracy szkoły, a wraz z nimi ich torby, które przecież też muszą mieć gdzie usiąść... (na pewno są bardzo zmęczone). Myślisz: Okay, postoję, to jeszcze nic takiego postać parę minut. Wiedz jednak, że

w ciągu tych paru mi-nut może się wiele wy-darzyć: prawdopodobnie sprawdzi cię kon-duktor, któremu będzie przeszkadzać nawet brak podpisu na twojej legitymacji, stanie obok ciebie pan, który od trzech dni nie spotkał się z prysznicem, lub drzwi przy wyjściu nie będą chciały się otwo-rzyć. Gdy wyjdiesz z pociągu możesz być pełen szczęścia i dumy. Nareszcie skończyła się ta gehenna, a ty na pewno jesteś silną oso-bowością, skoro przeży-wasz to codziennie.

Jakub Tomaszewski

**KOLEJE  
MAZOWIECKIE.**  
**DRAMAT NA  
SZYNACH.**

## Andrzejki w Osiemdziesiątce

30 listopada świetlica w ZS CKP zmieniła się nie do poznania. Za-miast tradycyjnych zajęć świetlicowych odbyło się przedpołudnie z wróżbami zorganizowa-ne przez Samorząd Ucz-niowski i jego opiekun-ki: panie J. Bednarek, E. Chaber i A. Świnogę. Wprawdzie według tra-dycji, Andrzejki to wie-czór wróżb odprawia-nych w nocy z 29 na 30 listopada, ale to kilkugo-dzinne przesunięcie nie było dla nikogo prze-szkodą w przedniej zaba-wie. A i pogoda zdawała się nam sprzyjać, gdyż za oknami panowała sza-rówka, prószył śnieg,

więc i aura zrobiła się magiczna. W dawnych czasach wróżby andrzej-kowe miały charakter matrymonialny i odda-wały im się wyłącznie niezamężne dziewczęta, które traktowały je bar-dzo poważnie. Obecnie patrzymy na nie raczej z przymrużeniem oka i nie ma przeciwwskazań, że-by uczestniczyli w nich

chłopcy czy osoby, które nie są już stanu wolnego. Dlatego w andrzejkowej zabawie (lanie wosku, wrózenie z kuli, ciastecz-ka z wróżbą, wrózenie z kart, wróżby z kości, kubki i serce) brała udział duża część spo-łeczności szkolnej. W roli wróżbitów wystąpili: Wiktoria Pólchłopek, Hu-berk Żakowski, Michał

Chaber, Jakub Raczkow-ski, Karolina Kucharska, Paulina Szyprowska, Li-dia Roźniata, Patrycja Ogrodowska i Hubert Miałkiewicz. O oprawę muzyczną zadbali Jakub Kobierecki i Adrian Igna-towicz, którzy starali się trafić w różne gusta, tak, żeby każdy znalazł coś dla siebie.



# Rehabilitanci z Osiemdziesiątki

**Uczniowie Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Praktycznego przygotowują się do zawodu rehabilitanta. Klasy licealne o takim profilu kształcenia z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem.**

Rehabilitacja to temat bardzo aktualny. Społeczeństwo XXI wieku stoi przed różnymi wyzwaniami. Oto starzejemy się, przybywa osób starszych,

wadzenia mało higienicznego trybu życia. Praca, komputer i brak ruchu. Młodzi ludzie wybierają właśnie taki profil kształcenia, ponieważ są świadomi potrzeb rynku pracy i na tym rynku chcą zaistnieć. Wiedzą, że jako rehabilitanci znajdą zatrudnienie. Zespół Szkół Centrum Kształcenia Praktycznego pragnie wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom organizując szkolenia, spotkania, wła-



którym trzeba zapewnić pomoc rehabilitanta. Poza tym ludziom młodym coraz częściej dokuczają schorzenia kręgosłupa, a wynika to niestety z pro-

śnie o takiej tematyce, połączone oczywiście z prezentacją najnowszych metod rehabilitacji i trendów panujących w tej dziedzinie.



30 listopada odbyły się kolejne zajęcia z tego cyklu. Uczniowie dwóch klas licealnych o profilu rehabilitacyjno-sportowym - pierwszej i drugiej - spotkali się z fizjoterapeutą Robertem Bulikiem rehabilitantem kadry narodowej w rugby.

Jak zawsze były to bardzo ciekawe zajęcia, na których zaprezentowane zostały metody stosowane w reaktywacji organizmu na bodźce. Wykład został zwieńczony pokazem nastawiania kręgosłupa. To był punkt kulminacyjny spotkania, dla większości zupełnie no-

we doświadczenie. Uczniowie mieli bezpośredni kontakt z pracą rehabilitanta, który opowiadał o zabiegach stosowanych w nowoczesnej rehabilitacji, o blaskach i cieniach tego zawodu. Takie spotkanie to doskonałe wsparcie dla nauczycieli prowadzących zajęcia lekcyjne związane z tym profilem kształcenia, a rehabilitant kadry narodowej zainteresowanie tym zawodem utrwala. Niedługo kolejne spotkanie.

gbg





# Elastyczne ciało, elastyczny umysł

Czyli dlaczego stretching jest tak ważny? Co nam daje? Jakie przynosi efekty?

**Stretching jest to nic innego jak rozciąganie naszych mięśni. Bardzo wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego jak stretching wpływa na nasze życie codzienne, np.: rozciągnięcie:**

- **szyi** – ułatwi Ci płynne i szybkie wykonywanie uników głowy. Zabezpieczy Cię przed kontuzjami podczas ćwiczeń akrobatycznych.
- **barków** – zwiększy płynność, szybkość oraz koordynację Twoich rąk.
- **bioder** – ułatwi Ci utrzymanie prawidłowej pozycji kręgosłupa. Pozwala to na lepsze wykorzystanie siły i uniknięcie niepotrzebnych napięć mięśni antagonistycznych.
- **nadgarstków i palców** – zabezpieczy Cię przed zwichnięciami i wybiciami podczas treningu, sparringu, walki.
- **stóp** – ułatwi Ci płynne i szybkie przemieszczanie oraz zachowanie równowagi.

Postanowiłam podjąć się tego tematu i krótko wam o nim napisać. A więc zacznę od tego, że na pewno większość osób z nas wie, że przed każdym treningiem (nie zależnie czy jest to trening w domu, na dworze, czy na sali) należy zrobić sobie krótką kilkuminutową rozgrzewkę, dzięki której nasze mięśnie będą "rozgrzane" i przygotowane do wysiłku. Oczywiście stretching może to być także nasza forma wysiłku.

Można go wykonywać na różne sposoby; będąc w pracy, na spacerze, w szkole możliwe jest rozciąganie. Zacznę może od podsta-

wowych reguł stretchingu. A więc na pewno najważniejsze w stretchingu jest wykonywanie ćwiczeń rozciągających w odpowiedniej kolejności, rozpoczynając od mięśni, które są przykurczone, a dopiero potem należy wzmacniać nasze słabsze mięśnie. Przeważnie stretching polega na napinaniu mięśnia (zwykle trwa to mniej więcej 10-30 sekund), następnie rozluźnieniu go (2-3 sekundy) by w końcu, bez żadnych naszych gwałtownych ruchów powoli go znów rozciągnąć (10-30 sekund). Bardzo ważne jest przy tym, abyśmy nie robili nic na siłę, jeżeli nas boli to lepiej nie doprowadzać do bólu, ponieważ w przeciwnym razie możemy na następny dzień spodziewać się zakwasów. Nasz oddech powinien być spokojny, powinniśmy być rozluźnieni, a wykonując te ćwiczenia trzeba wczuwać się w swoje ciało i myśleć o mięśniach, które rozciągamy, ponieważ jest to ważne.

Trochę reguł mamy już za sobą zatem napisze wam teraz trochę o korzyściach ze stretchingu. Rozciąganie mięśni wpływa na zwiększenie naszego ruchu w stawach, polepsza ukrwienie mięśni, wzmacnia nasze ścięgna oraz pozwala na rozluźnienie mięśni po treningu. Bez wątpienia nasze

ciało staje się bardziej elastyczne, nasza postawa jest prawidłowa, dzięki czemu jesteśmy zrelaksowani, nie odczuwamy stresu. Stretching to trochę jak przerwa dla Twojego umysłu. Skupiasz się wtedy na głębokim oddechu i delikatnym rozluźnianiu mięśni, nad którymi pracujesz. To z kolei ładuje Twoje ciało świeżą energią, dzięki czemu regeneruje się szybciej i sprawniej (zwłaszcza po cięższym treningu). Należy jednak pamiętać, że rozciąganie przed treningiem nie jest dobre, zaleca się wykonywać go po treningu. Przed treningiem wykonuje się natomiast rozgrzewkę, by przygotować nasze ciało do zwiększonej aktywności fizycznej. Mięśnie rozciąga się przed i po treningu, aby je rozgrzać i odpowiednio przygotować. Rozciąganie po treningu to kluczowy element aktywności fizycznej. Nigdy o nim nie zapominajmy. Pominiecie go, może skutkować bolesnymi zakwasami, naderwaniami mięśni czy innymi kontuzjami, a po nich, często ciężko jest powrócić do formy. Warto stosować się do zasad treningu. Nasze zdrowie jest niezwykle cenne, więc dbajmy o nie także podczas ćwiczeń.

*Daria Wójcik 2alo*



# PODPATRZENI!



**Uczennice Osiemdziesiątki: Anita Znamiorska, Martyna Wróbel i Wiktoria Linowska wzięły udział w XII Powiatowych Dniach Retoryki organizowanych przez Teresiński Ośrodek Kultury.**

Anita i Martyna uczestniczyły w części kabaretowej. Anita śpiewała „Song porzuconej” znany z genialnej

interpretacji Joanny Kołaczkowskiej, ale jej wykonanie było również rewelacyjne, zachwyciła publiczność, która reagowała bardzo żywo i nagrodziła Anitę gromkimi brawami. W tej interpretacji było wszystko: pomysł, choreografia, żart. Po raz kolejny Anita udowodniła, że ma nie tylko ogromne możliwości wokalne ale

również poczucie humoru. Wszystko było wspaniałe: ruch, gest, słowo. Anitę nagrodzono Złotym Satyrem. Trzecią reprezentantką szkoły była Wiktoria Linowska, która zdobyła wyróżnienie za "wystąpienie publiczne". Rozważania na temat „Samotności w epoce hipstera” trafiły do serc odbiorców. Gratulacje!!!

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY

RED. NACZELNY/SKŁAD: P. WŁODARSKA, W. MIKOŁAJCZYK, K. HETMAN

DZIAŁ PUBLICYSTYCZNY: OLA PANEK, WIKTORIA WĄTKOWSKA, JAKUB TOMASZEWSKI

RED. PROWADZĄCY: GRAŻYNA BOLIMOWSKA - GAJDA

SIEDZIBA REDAKCJI: ZESPÓŁ SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO, SOCHACZEW,  
UL. JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO 51