

# SZKOLNOLAT

LISTOPAD 2017



Wywiad z panią mgr Beatą Łangowską – bibliotekarzem w naszej szkole  
str. 2 – 4.

---

Redaktor naczelny: Artur Bieniek VIIc

Zastępca redaktora naczelnego: Amelia Stoppel Vb

Miesięcznik wydają uczniowie klas IV – VII

Opiekun koła dziennikarskiego – mgr Halina Szreiber

# Wywiad z panią mgr Beatą Łangowską - - bibliotekarzem w SP 38

## 1. Co zachęciło Panią do pracy w szkole?

Pochodzę z rodziny nauczycielskiej, było więc naturalne, że podjęłam studia właśnie w tym kierunku. Już jako mała dziewczynka bawiłam się z kuzynkami w szkołę. Miałyśmy małą tablicę, gdzie rozwiązywałyśmy „trudne” zadania. Kuzynka była panią profesor i często robiła nam sprawdziany. Było przy tym śmiechu co nie miara. Dzisiaj wszystkie jesteśmy nauczycielkami.

## 2. Co należy do Pani obowiązków?

Do moich obowiązków należy przede wszystkim wspomaganie procesu nauczania i wychowania, doradztwo w zakresie doboru literatury, udostępnianie potrzebnych materiałów oraz współpraca z innymi nauczycielami.

## 3. Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

Oczywiście czytać - to moja pasja

Uwielbiam także wycieczki po Polsce. Mamy tyle wspaniałych zabytków kultury w naszym regionie! Lubię zwiedzać miejsca pamięci, ruiny zamków, obiekty o charakterze militarnym. Kocham klimat starych kościołów, gdzie czas zatrzymał się w miejscu. Relaksuję się obcując z przyrodą, więc gdy tylko mam wolną chwilę wybieram się do lasu.

## 4. Jaka jest Pani ulubiona książka i dlaczego?

Lubię czytać mądre książki. Takie, które niosą głębsze przesłanie, ubogacają i poszerzają horyzonty. W mojej prywatnej bibliotece można znaleźć klasykę literatury polskiej czy książki historyczne.

Moją ulubioną książką jest „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej. Zachwyciły mnie w niej malownicze krajobrazy mistrzowsko opisane przez autorkę oraz wątek miłości Justyny i Jana.

## 5. Jaki jest Pani ulubiony film i dlaczego?

Bardzo często oglądam filmy oparte na faktach autentycznych. Ostatnio zachwycił mnie film „Dwie Korony” opowiadający o życiu i męczeńskiej śmierci św. Maksymiliana Kolbe.

## 6. Jakie są Pani ulubione potrawy i dlaczego?

Uwielbiam tradycyjne domowe obiady, ponieważ są zdrowe i... pyszne.

Staram się unikać przetworzonego jedzenia typu fast food. Moimi ulubionymi potrawami są: potrawka z kurczaka, gołąbki w sosie pomidorowym oraz barszcz czerwony.

## **7. Pani ulubiony kolor?**

Biały. Lubię jasne, pastelowe kolory.

## **8. Kto jest Pani ulubionym aktorem i dlaczego?**

Rowan Atkinson - wyśmienity brytyjski komik. Potrafi śmiać się z siebie, a to zjawisko jest dzisiaj rzadkością.

## **9. Ma Pani zwierzątko w domu?**

Mam dwa pieski: Kalę i Kuleczkę, ale jako dziecko byłam właścicielką: świnek morskich, króliczków, chomików, wiewiórek amerykańskich, żółwi, rybek i papugi. Razem 150 sztuk.

## **10. Czy ma Pani ulubione kwiaty, jeśli tak to jakie?**

Moim ulubionym kwiatem jest lilia ogrodowa. Ścięta i umieszczona we wazonie – pięknie pachnie w całym domu.

## **11. Czy uczniowie czytają książki? Co głównie wypożyczają - lektury, czy coś do czytania?**

Drzwi do biblioteki się nie zamykają, zwłaszcza podczas przerw. Cieszy mnie ogromnie kiedy dzieci i młodzież przejawiają zainteresowanie książkami. Młodsze dzieci wypożyczają głównie bajki, starsi natomiast powieści przygodowe. Z mojej obserwacji wynika, że uczniowie czytają lektury szkolne z równie dużym zainteresowaniem.

## **12. Jakie książki zapamiętała Pani z dzieciństwa? Kto je Pani czytał?**

Do snu mama czytała nam bajki z „Bajarki”. Do dziś pamiętam zaciekawienie z jakim ich słuchaliśmy, choć większość z nich znaliśmy już na pamięć. Niektóre były śmieszne, niektóre straszne. To są najpiękniejsze wspomnienia z mojego dzieciństwa.

## **13. Co lubiła Pani czytać, gdy była w naszym wieku?**

Gdy byłem w waszym wieku fascynował mnie baśniowy świat, w którym często się zatapiałem. Pochłaniałem wszelkiego rodzaju legendy, zwłaszcza te z Dolnego Śląska. Przeżywałem przygody z bohaterami książek takich jak: „Karolcia”, „Bracia Lwie Serce” czy „Tajemniczy ogród”. W późniejszych latach do łez wzruszały mnie lektury: „Janko muzykant” Henryka Sienkiewicza, „Siłaczka” Stefana Żeromskiego czy „Chłopcy z placu broni” Ferencza Molnára.

## **14. Jakie książki wypożyczała Pani z biblioteki, gdy była Pani w naszym wieku?**

Jako mała dziewczynka przychodziłam do biblioteki po kolejne części „Martynki”, ponieważ były tam przepiękne ilustracje. Lubiłam także „Muminki” oraz serię książek o doktorze Dolittle. Często wypożyczałam książki o przyrodzie i o zwierzętach. W starszych klasach wypożyczałam książki

przygodowe Marka Twaina czy podróżnicze - Centkiewiczów.  
Od zawsze kochałam książki. Do dzisiaj przechowuję dyplom najlepszego czytelnika w szkole podstawowej.

**15. Z czego korzystają nasi uczniowie w czytelni?**

Z prasy młodzieżowej, komiksów, lektur.

**16. Czy uczniowie dbają o książki? W jakim stanie oddają?**

Zawsze byłam wrażliwa na punkcie dbałości o książkę. Bardzo cieszy mnie to, że uczniowie naszej szkoły szanują książki i oddają je w dobrym stanie.

**17. Czy często się zdarza, że giną książki? Czy uczeń musi odkupić zgubę?**

Czasami zdarzy się zagubić książkę, a ponieważ jest ona wpisana do inwentarza, powinna fizycznie wrócić na półkę. Stąd obowiązek odkupienia książki o takim samym tytule.

**18. A jeśli podręcznik jest bardzo zniszczony? Kto musi naprawić szkodę?**

Przewidywany czas użytkowania podręcznika wynosi 3 lata. Jeśli egzemplarz zwrócony po roku lub dwóch latach nie nadaje się do dalszego użytkowania - powinien zostać odkupiony.

**19. Czy w bibliotece otwarcie każdy może przeglądać dowolne książki na półkach? Czy uczniowie zawsze odkładają je na miejsce?**

Podstawą sprawnego funkcjonowania biblioteki jest alfabetyczny lub tematyczny układ książek na regałach.

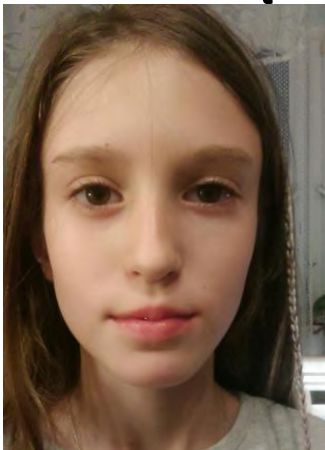
Cieszy mnie bardzo, kiedy uczniowie dbają o to, aby książki wróciły na to samo miejsce, skąd zostały zabrane. Bardzo ułatwia to innym uczniom szybkie odszukanie ich na półce.

**20. Czy uczniowie często proszą o doradzenie książki do przeczytania, czy wiedzą co chcą czytać?**

Uczniowie przychodzą po konkretne książki, którymi są zainteresowani. Jeśli ich aktualnie nie ma, bo są wypożyczone - doradzam takie, które są zgodne z ich oczekiwaniami.

*Angelika Komasińska 5b*

# Wywiad z Amelią Stoppel



## 1. Jakie masz zainteresowania, kim chciałabyś zostać w przyszłości?

Moje zainteresowania to: piłka nożna, zwierzęta, bieganie oraz czytanie książki. Ponieważ interesuję się piłką nożną oraz bieganiem chciałabym zostać sportsmenką, na przykład piłkarką lub biegaczką na krótkie dystanse.

## 2. Czy masz zwierzątko?

Mam pieska Hogisia, który zaginął 18 czerwca tego roku ok. godz. 18.00 w lesie przy ulicy Glinki.

## 3. Czy lubisz grać w szachy tak jak twój tata?

Tak, oczywiście lubię grać w szachy, po prostu jest to sport który też bardzo lubię.

## 4. Co lubisz robić w wolnym czasie?

W wolnym czasie lubię biegać, jeździć na rolkach i być na świeżym powietrzu. Bardzo lubię czytać książki, a moją ulubioną książką są „Opowieści z Narni”. Lubię oglądać filmy z tej serii. Interesuje mnie książka o „Neli małej reporterce” oraz lektury szkolne.

## 5. Jakie jest twoje największe marzenie?

Moim największym marzeniem jest być sławną piłkarką lub biegaczką. Chciałabym pisać własne książki oraz mieć konia, bo kocham zwierzęta. Po prostu bez adrenaliny nie wytrzymałabym nawet 15 minut.

## 6. Czy lubisz szkołę?

Lubię szkołę, już wspominałam, że lubię czytać lektury. Uczę się dobrze.

Dziękuję za rozmowę  
*Dominik Bagniewski*

## Kultura na cmentarzu

Cmentarze to miejsca szczególne. Spoczywają tam nasi bliscy, o których groby troszczymy się zapalając znicze, przynosząc kwiaty, a od czasu do czasu robiąc generalne porządki. Nad grobami bliskich przede wszystkim jednak modlimy się, by tym, którzy odeszli zaświeciła wiekuista światłość. Warto więc pamiętać, że cmentarz nie jest rodzajem parku, miejsca spacerowego, gdzie możemy swobodnie się zachowywać. To miejsce szczególne, uświęcone znakami Męki Pańskiej zatkniętymi na nagrobkach i modlitwami. Jak więc zachowywać się na cmentarzu?

1. **Ubierz się!** 1 listopada zwykle jest chłodno, więc pogoda poważnie ogranicza kreatywność domorosłych stylistów, tak często rzucających się w oczy oryginalnym ubiorem w kościołach wiosną lub latem. Warto jednak pamiętać o godnym, eleganckim – nie sportowym – ubiorze. Mężczyźni z kolei winni baczyć pilnie – jeśli zdrowie i pogoda pozwala – na zdejmowanie nakrycia głowy. To elementarz, ale wydaje się, że nierzadko odchodzi w zapomnienie.

2. **Uważaj jak chodzisz!** Wiele problemów nastęcza poruszanie się po cmentarzach. Duże nagromadzenie ludzi na alejkach między grobami, lub chodnikach prowokuje wielu do przepychania innych. Pamiętajmy więc o kilku praktycznych zasadach, jak prawostronny ruch, czy zastąpienie kuksańca wymierzonego łokciem zwyczajowym „przepraszam”. Miejmy na uwadze również dostosowanie tempa kroku do przechodniów, co pomaga uniknąć zagęszczenia tłumu i – niezbyt przyjemnego – wpadania na innych. Pomocna może tu być, podpowiadana nam przez savoir-vivre, zasada trzech kroków określająca odstęp jaki powinniśmy utrzymywać od uczestników ruchu. Warto również pamiętać o pilnowaniu teczek lub toreb, by nikogo nimi nie wadzić.

3. **Nie tamuj ruchu!** Wielu zatrzymuje się przy grobie po to, by się pomodlić i zapalić znicz, gdy inni nierzadko traktują grób niemal jak stół u cioci na imieninach. Cmentarz nie jest miejscem towarzyskich spotkań, opowiadania rodzinnych historii, jakie wydarzyły się w ciągu ostatniego roku. To powoduje liczne utrudnienia dla poruszających się między alejkami.

4. **Nie pal!** Nieco parkowy charakter wielu cmentarzy (alejka, drzewa) oraz otwarta przestrzeń często nasuwają proste skojarzenie: odwiedzanie nekropolii to nic innego jak przesympatyczny spacer. A dla palacza spacer to znakomita okazja, by puścić dymka, zwykle niejednego. Cmentarz nie jest kawiarnią, ani domowym ogródkiem. Nie wspominając już o fakcie, że palenie papierosów w większym zgromadzeniu ludzi może być uciążliwe dla niepalących. Problem z kulturą palenia w ogóle wśród naszych rodaków pozostawia zresztą wiele do życzenia.

5. **Nie wprowadzaj zwierząt na cmentarz!** Pani w kożuszkach, z pieskiem na smyczy – to widok spotykany nie tylko w parku, ale także, o zgrozo, na cmentarzu! Skoro zwierząt nie wprowadzamy do sklepów, to tym bardziej nie wypada ich wprowadzać na cmentarze! Nie wydaje się, by szczegółowe tłumaczenia były tutaj konieczne.

Szymon Jankowski 5B

# Pogrzeby zmarłych w różnych religiach

## Judaizm

Pogrzeb musi odbyć się w dniu śmierci, czasem nocą. Ciało się nie balsamuje. Zmarłemu trzeba zamknąć oczy i ułożyć go na podłodze, a ciało przykryć i w pomieszczeniu zapalić świece.

Ciało umieszczane jest w prostej skrzyni z surowego i nieheblowanego drewna, zbitej kołkami. Podczas pogrzebu trumna zwana inaczej paką jest zamknięta. Zmarłego układa się w grobie poziomo, z twarzą zwróconą na wschód, w kierunku Jerozolimy. Sypanie na ciało garści ziemi symbolizuje nieodwracalność śmierci. Ziemię rzuca się jednak nie przed siebie, jak u chrześcijan, a za siebie.

Żałobnicy mają pogniecione ubrania, nieraz założone na lewą stronę żeby podkreślić, że śmierć jest „na opak” w stosunku do życia.

Podczas pogrzebu na grobie nie zostawia się kwiatów, tylko małe polne otoczaki. Zwyczaj ten wywodzi się ze starożytności, kiedy stopy kamieni były często jedynym oznaczeniem miejsca pochówku, zabezpieczającym przed zbezczeszczeniem.

Kwiaty nie mogą służyć zmarłym, bo zgodnie z ortodoksyjnym judaizmem, nie może im służyć nic z tego, co cieszy żywych. Po wyjściu z cmentarza, który jest miejscem nieczystym, wszystkie osoby uczestniczące w pogrzebie myją ręce w wodzie z rytualnej studni stojącej za bramą. Żałoba, podczas której członkowie najbliższej rodziny oplakują zmarłego to sziwa, która trwa tydzień. W domu zmarłego zasłonięte są wszystkie lustra, a żałobnicy siedzą przeważnie bez butów na podłodze.

## Islam

Pogrzeb musi się odbyć w ciągu doby od śmierci. Sekcja zwłok jest niedopuszczalna. W pogrzebie nie biorą udziału kobiety.

Ciało zmarłego naciera się olejami. Nie dokonuje tego rodzina, tylko imam, czyli przewodnik duchowy. Po zawinięciu ciała płótnem składa się je do grobu na prawym boku, z twarzą zwróconą ku Mekce. Dół przykrywa się od góry deskami.

Do dołów grobowych Tatarów zwyczajowo wkłada się trzy kamienie, a do przykrycia dołu używa się trzech desek.

Przez trzy dni w domu zmarłego nie można niczego gotować. Żona zmarłego na znak żałoby przez 4 miesiące nie powinna nigdzie wychodzić z domu.

Nagrobek muzułmanina jest zazwyczaj owalny, zawsze zwrócony w stronę Mekki. Nie podaje się na nim daty narodzin zmarłej osoby. Muzułmanie nie modlą się za zmarłych, bo zgodnie z zasadami islamu, modlitwy nie mogą pomóc.

Na grobach ustawia się naczynia z wodą dla duchów, bardzo rzadko przystraja się je kwiatami i nigdy nie pali się zniczy ani świec.

## Buddyzm

U buddystów, ze względu na różne tradycje, pogrzeby mogą być zupełnie do siebie niepodobne. Ciało pali się lub grzebie.

Buddyzm tybetański naucza, że przez 49 dni po śmierci zmarły znajduje się w tzw. stanie bardo, w którym szuka nowej formy świadomości. Dlatego w tym czasie ciała w ogóle nie powinno się dotykać. Grozi to zawróceniem strumienia świadomości zmarłego.

Zmarłym czyta się Księgę Umarłych, pełną dobrych wskazówek, np. jak uniknąć odrodzenia w ciele zwierzęcia. W starożytnych Indiach wyznawcy buddyźmu uważali, że stos pogrzebowy zmarłego męża jest także stosem dla jego żywej żony. Wdowy rzucały się więc na płonące stosy pogrzebowe, popełniając sati.

W buddyzmie tybetańskim praktykuje się tzw. pogrzeb powietrzny. Klimat Tybetu i trudności w zdobyciu drewna spowodowały, że nie pali się tutaj zwłok. Grzebanie ich byłoby nie do pomyślenia, ponieważ zakopywanie zwłok jest równoznaczne z ich

bezczeszczeniem. Ciała zmarłych Tybetańczyków dzieli się na części i porzuca na pustkowiu, gdzie zajmują się nim sępy.

W Mongolii buddyści zamykają oczy i usta zmarłego i układają jego ciało na podłodze pośrodku pokoju, a w jurcie w miejscu, gdzie znajduje się palenisko.

W niektórych rejonach imienia zmarłego nie można wypowiadać do momentu pogrzebu, w innych przeciwnie, można je wypowiadać tylko do tego czasu, a potem już nigdy. Mówi się więc o nim np. „ten, który odszedł”.

Wymiary grobów i sposób ich wykopywania (kilofem) są bardzo ściśle przestrzegane. Ciało składa się do grobów wyłącznie w poniedziałki, środy i piątki.

### **Hinduizm**

Hinduiści wierzą, że jeśli zostaną spaleni nad rzeką Ganges, a ich prochy zostaną do niej wrzucone, osiągną Nirwanę, czyli idealny stan, bez cierpień.

Varanasi nad Gangesem jest ośrodkiem kremacyjnym. Starcy dla pewności, że ich ciała będą spalone właśnie tutaj, spędzają nad rzeką ostatnie lata życia, mieszkając w czarnych od dymu ubogich domach.

Na mniejszych, uboższych stosach, ciała palone są stopniowo, od strony głowy w kierunku stóp. W ceremonii palenia ciał biorą udział tylko mężczyźni. Kobiety mogłyby okazać żal, a to utrudniłoby zmarłemu osiągnięcie nirwany.

Zmarłych owiniętych w pomarańczowe tkaniny i sznury pomarańczowych i żółtych kwiatów, rytualnie zanurza się w Gangesie. Następnie zdejmuje się z nich mokre szaty pozostawiając tylko białe płótno.

Palenie trwa około trzech dni, a prochy zostają wsypane do Gangesu. Ogień pełni rolę oczyszczającą. Dlatego nie pali się osób nieskalanych, czyli np. małych dzieci i ciężarnych kobiet, mających w sobie nieskalane byty. Ich zwłoki po prostu wrzuca się do wody po ich obciążeniu.

Zwłoki wyznawców hinduizmu z indonezyjskiej wyspy Bali przechowuje się w domu nawet ponad miesiąc. W razie chwilowej niemożności skremowania z powodu braku pieniędzy na ceremonię i drewno, ciało po prostu się zakopuje, by wykopać w sprzyjających okolicznościach i spalić.

Często do głównej kremacji dorzuca się wykopane kości uboższych krewnych zmarłego.

Na czele konduktu żałobnego tragarze niosą bambusową konstrukcję z trumną owiniętą białym płótnem. Za trumną niesiony jest duży drewniany koń pomalowany na białą.

Kobiety niosą bardzo kolorowe dary dla bogów i duchów. Żałobnicy mają żółte lub białe stroje. Bliscy zmarłego idący w kondukcji zachowują się głośno, żartują i wybuchają śmiechem. Wyznawcy hinduizmu wierzą, że duch zmarłego, do momentu uwolnienia przez ogień, cały czas jest obecny w ciele. Zmarły płonie na stosie razem z koniem, co ma symbolizować jego triumfalny wjazd w zaświaty. Rodzina zabiera wypalone szczątki zmarłego i wrzuca do morza. Ten rytuał, jak i rytuał palenia, jest radosny i towarzyszą mu skoczne dźwięki orkiestry.

*Opracował Mateusz Marcinkowski Vb*



## **Wywiad z moim tatą – Pawłem Marcinkowskim**

- **Cześć Tato!**

- **Chciałbym porozmawiać o Twojej pracy. Czy mógłbyś coś mi o niej powiedzieć?**

- Cześć! Prowadzę firmę w zakresie szkoleń doradztwa oraz nadzoru w dziedzinie ochrony pracy, ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska. Moja firma nie jest duża, ale istnieje na rynku już 17 lat. Ma na koncie wiele poważnych projektów.

-

- **A jakie to projekty?**

- Mam na myśli przede wszystkim nadzór bhp nad projektami budowlanymi np. Poznań City Center w którego skład wchodzi: Dworzec PKS, PKP, Galeria Handlowa, nowy układ jezdni z tunelem. Projekt trwał dwa lata i był realizowany na Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej. Brało w nim udział kilka tysięcy pracowników.

-

- **Czy Twój zawód jest niebezpiecznym?**

- Uważam, że mój zawód nie jest niebezpieczny, ale czasami zdarzają się sytuacje niebezpieczne dla mojego zdrowia. Mam tu na myśli awarię jednego z rurociągów w rafinerii Shell w Singapurze, której byłem świadkiem. W wyniku wybuchu nagromadzonych oparów paliwa została rannych pięciu hinduskich pracowników, w tym dwóch ciężko.

-

- **Czy możesz mi coś powiedzieć o użyteczności Twojej pracy dla ludzi?**

- Sądzę, że moja praca jest użyteczna. Korzystają z niej pracownicy, ponieważ działalność mojej firmy ma bezpośredni wpływ na poprawę bezpieczeństwa i higieny pracy na ich stanowiskach.

-

- **Jakie umiejętności, oprócz typowo zawodowych, są Tobie przydatne w pracy?**

- Zdecydowanie znajomość języków obcych – w dzisiejszych czasach staje się niezbędną. Na przykład w trakcie obsługi firm włoskich przy budowie spalarni odpadów komunalnych w Bydgoszczy oraz drogi ekspresowej S5, posługiwałem się wyłącznie językiem angielskim. Z kolei w kontaktach z pracownikami z Ukrainy czy Mołdawii wykorzystywałem język rosyjski. Moim zdaniem młodzi ludzie powinni kłaść bardzo duży nacisk na naukę języków obcych, gdyż jest to podstawa do zdobycia dobrej pracy.

-

Dziękuję Tato za rozmowę

- Dziękuję

-

*Mateusz Marcinkowski V b*

# Porady komputerowe

Jak już obiecałem w poprzednim numerze, zajmiemy się instalacją linuxa na fizycznym komputerze. Właściwie nie tyle instalacją, co jego uruchomieniem. Instalację polecam, jeżeli chcemy używać tego systemu na stałe. My jednak zajmiemy się przygotowaniem płyty/dysku USB z systemem operacyjnym, który możemy uruchomić w trybie live. Co to oznacza? Jest to tryb, który nie wymaga instalacji, nie wprowadza żadnych zmian na dysku komputera i można go w pełni bezpiecznie uruchomić wszędzie. Jakież wady? No przede wszystkim jeżeli zamkniemy komputer, a mieliśmy jakieś pliki np. na pulpicie, to niestety przepadają, chyba że użyliśmy specjalnego trybu Persistence, który zapisuje pracę na przenośnym nośniku (brak takiej możliwości w przypadku płyt). Druga to szybkość działania zależna w głównej mierze od szybkości nośnika, jednak w systemie, którym się zajmiemy jest możliwość załadowania całego systemu do pamięci RAM, dzięki czemu możemy już wyjąć nośnik, a system działa nawet szybciej, niż jakby był zainstalowany na szybkim dysku.

System, którym się zajmiemy jest dostępny w kilku wariantach:

- Security – Do testów penetracyjnych, sprawdzania bezpieczeństwa sieci (nie przyda wam się to)
- Lite/Home – System dla użytkownika domowego. Jest okrojony ze wszystkich zaawansowanych narzędzi, które są mu zwyczajnie niepotrzebne, dzięki czemu jest mniejszy i szybszy (tym się zajmiemy)
- Studio – System z zainstalowanymi narzędziami do obróbki audio i wideo

Wszystkie wersje można pobrać ze strony [parrot.org](http://parrot.org). Są zazwyczaj skompresowane. Można je łatwo rozpakować przy użyciu programu 7-Zip. Po pobraniu pliku potrzebujemy też narzędzia do jego wrzucenia na nośnik. Teoretycznie można rozpakować obraz systemu w programie 7-Zip i umieścić to na nośniku ręcznie. Niestety ta metoda może nie zadziałać w przypadku niektórych systemów. Pobieramy więc bardzo popularny program Etcher ze strony [etcher.io](http://etcher.io), instalujemy, wybieramy plik i nośnik a następnie klikamy start. Proces ten może potrwać zależnie od rozmiaru systemu. Zazwyczaj nie trwa więcej niż 20 minut. Jeżeli się nie udało, to próbujemy jeszcze raz. W przypadku dalszych porażek warto spróbować z innym nośnikiem. Jeżeli zapis jest pomyślny, lecz system nie uruchamia się, to możliwe iż to wina uszkodzonego obrazu dysku.

## Uruchomienie systemu

Po wgraniu systemu należy wyłączyć komputer (Zamknąć aktualny system), a następnie ponownie go włączyć i przyrzeć się, czy przy jego uruchamianiu nie pojawiają się takie napisy:

Press <F2> to enter Boot menu

Jest to od razu wskazówka dla nas, co należy wcisnąć przy uruchamianiu systemu, aby dostać się do menu uruchamiania. Jeżeli jej nie ma, to próbujemy z klawiszami F1, F2, F10 oraz F12. Powinno wyświetlić się nam specjalne menu uruchamiania. Wybieramy w nim wszystko, co związane z USB i Flash disk, ewentualnie UEFI (nie przejmuj się tymi nazwami). Jeżeli mamy tam kilka takich pozycji, to testujemy każdą po kolei. Jeżeli nam się udało, to usłyszymy dwa krótkie piknięcia z wbudowanego głośnika i ukaże nam się kolejne menu.

Pozwól, że objaśnię część możliwości:

- Live – System w wersji „Na żywo”
- Text – To samo co Live, tylko nie mamy interfejsu graficznego (sama konsola)
- RAM mode – Bardzo ciekawy tryb. System jest w całości ładowany do pamięci RAM, dzięki czemu działa znacznie szybciej
- Failsafe (Jest ich kilka) – Przydatne, gdy system nie chce nam się prawidłowo uruchomić
- [Encrypted - szyfrowane] Persistence – tryb, w którym wszystko co robimy jest zapisywane

*Artur Bieniek 7C*

# Domowe sposoby na przeziębienie

Jesienią łatwo załapać jakąś chorobę, dlatego warto znać domowe sposoby żeby szybko się wykurować. Na ból gardła przecież można wziąć leki, ale po co, gdy są domowe sposoby. Np. **Syrop z cebuli**. Przygotowanie jest bardzo proste: cebulę drobno kroimy, bądź ścieramy na tarce, po czym zalewamy miodem i odstawiamy na ok. 24 godziny. Aby wzmocnić jego działanie, można także dodać czosnek. Pić łyżeczkę syropu 3-5 razy na dobę. Może nie jest najsmaczniejszy, ale wiadomo co się w nim znajduje. Domowy sposób na katar? **Inhalacja**. Do miski z gorącą wodą dodajemy lawendę, rumianek i kilka kropel olejków eterycznych. Najlepszy będzie olejek eukaliptusowy, sosnowy lub rozmarynowy, który łatwo kupić w sklepie zielarskim. Skuteczny jest zwykły ciepły **rosół**, który luzuje zapchany nos. **Herbata z miodem** to tak samo znane i proste sposoby na katar jak rosół. Do herbaty można dodać **soku malinowego**, który działa jak antybiotyk. Nie można zapomnieć o **cytrynie**, która ułatwia przełykanie. Jeżeli na katar nie inhalacja ani rosół czy herbata, to może **chrzan**? Można go kupić w słoiku, ale najlepszy jest naturalny, świeży który można samemu potrzebować. Chrzan jest bakteriobójczy, można stosować go na dwa sposoby. Wystarczy wdychać opary świeżo startego chrzanu, albo odrobinę zjeść. Jeżeli tylko chrzan jest odpowiednio ostry, nasz nos momentalnie się udroźni, a oczy zaczną łzawić. Najlepszy chrzan do udrażniania nosa to oczywiście ten przygotowany samodzielnie, ale odpowiednio ostra wersja sklepowa również poradzi sobie z tym zadaniem. **Czosnek** ma podobne działanie jak chrzan. Czosnek uodparnia, można go jeść 3 razy dziennie. **Ciepła i gorąca kąpiel** odpręża i odetka zatłakany nos. Do wody można dodać rozmaite olejki eteryczne. Potem najlepiej położyć się do łóżka i nie wychodzić, jeżeli można – to najlepiej zasnąć, można pooglądać telewizję lub poczytać książkę. Trzeba jak najlepiej ułatwić obronę organizmowi. Nie można jednak rezygnować z wizyty u lekarza, bo nawet najbardziej niepozorna z chorób może przerodzić się w coś złego np. w zapalenie płuc.

Opracowała Weronika Węsek Vb

# WYWIAD Z MGR. ARTUREM KUBIAKIEM- NAUCZYCIELEM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



## **Dlaczego Pan uczy WF?**

Sportem interesuję się od młodości. Nasze pokolenia każdą wolną chwilę spędzały na świeżym powietrzu grając w piłkę nożną czy uprawiając dowolną rekreację ruchową. Niestety gdy uczęszczałem do 6 klasy szkoły podstawowej (naszej placówki), lekarze stwierdzili u mnie astmę oskrzelową, która miała mnie wyeliminować z czynnego udziału w sporcie (podobnie jak pogłębiająca się wada wzroku). Nie przeraziło mnie to i zaopatrzony w inhalator z lekiem nadal nie odstępowałem od rówieśników podczas wszelkiego rodzaju zabaw ruchowych. Po krótkiej przygodzie z piłką nożną przerzuciłem się na sporty siłowe. Dzięki mojemu uporowi i ciężkim treningom pomimo niedowierzania lekarzy udało mi się wyleczyć astmę z którą do dnia dzisiejszego nie mam żadnego problemu. Po wielu latach przygody ze sportami siłowymi doznałem poważnej kontuzji klatki piersiowej. Również wtedy lekarze twierdzili, że moja przygoda z jakimkolwiek sportem właśnie się zakończyła. Po około pół roku wróciłem do sportu, niestety już bez perspektywy startowania w jakichkolwiek zawodach. W tamtych czasach powoli zacząłem skłaniać się ku sportom walki, które do dziś trenuję. Myślę, że doświadczenie zdobyte podczas wielu lat spędzonych na treningach oraz wiedza którą posiadam dzięki studiom i licznym szkoleniom, pozwala mi spełniać się w roli nauczyciela. Bardzo lubię pracę z dziećmi. Wielką przyjemność sprawia mi zaszczepienie u dzieci zdrowego stylu życia. Sport to moja pasja. Moja żona twierdzi, że nawet za duża. Chciałbym chociaż w jakimś stopniu zarazić dzieci moją fascynacją i pokazywać, że można przełamywać wszelkie bariery nawet gdy inni twierdzą inaczej. Myślę, że to główna przyczyna mojego zainteresowania tym zawodem.

## **Jak dbać o własną sylwetkę?**

Osobiście uważam, że sylwetkę kształtuje się w kuchni i to tam dbamy o nią

najbardziej. Sam osobiście po poważnej kontuzji szybko nabrałem zbędnych kilogramów. Jeszcze 8 lat temu ważyłem 120 kg. Pomimo treningów waga nie malała. W tamtym czasie zacząłem się interesować dietetyką i zdrowym odżywianiem, dzięki czemu udało mi się schudnąć 40 kg! Obecnie nie wyobrażam sobie wrócić do starych nawyków żywieniowych. Nie oznacza to oczywiście że nie pozwolę sobie na odstępstwa i okresy w których pozwalam sobie na więcej. Wszystkich którzy chcą dbać o swoją sylwetkę zachęcam do jakiegokolwiek systematycznej rekreacji ruchowej i racjonalnego odżywiania.

### **Jak powinniśmy się odżywiać , żeby być zdrowym i dobrze wyglądać?**

Osobiście uważam, że dieta to bardzo indywidualna sprawa. Jeżeli ktoś podchodzi do tego tematu poważnie, powinien układać dietę do swoich własnych uwarunkowań i potrzeb a nie korzystać z gotowych „szablonów”. Powinniśmy też pamiętać, aby nie dać się „zwariować” na punkcie odżywiania. Sam osobiście nigdy nie byłem fascynatem tak zwanych diet z TV. Uważam że dieta powinna być urozmaicona. Szczególnie dzieci i młodzież nie powinny stosować rygorystycznych diet. Wystarczy racjonalne odżywianie, zastępowanie słodczy owocami, które również posiadają cukry zaspokajające organizm dziecka pod względem energetycznym. Ograniczanie pewnych produktów , ale nie eliminowanie wszystkiego całkowicie . Organizm młodego człowieka potrzebuje wszystkiego, tylko w odpowiednich ilościach.

### **Co to znaczy higiena ciała i umysłu?**

Powinniśmy stosować się do kilku zasad higieny umysłu:

- odpoczynek
- spacer
- kontakt ze środowiskiem naturalnym
- redukcja stresu
- aktywność fizyczna
- wyzwalanie pozytywnych emocji

Higiena ciała to utrzymywanie ciała w czystości nie tylko na zewnątrz, ale również wewnątrz(odpowiednie żywienie). Celem higieny jest ochrona organizmu przed chorobami, dbanie o nasz wygląd a co za tym idzie dobre samopoczucie.

### **Jak powinniśmy ubierać się jesienią i zimą? Dlaczego ważna jest np. Czapka?**

Czasami wracam myślami do dziecięcych lat i myślę sobie „Boże, jaki człowiek jako dziecko jest nierozsądny”. Pamiętajcie to? W podstawówce noszenie czapki było uważane za obciach. Myślało się wtedy, że w czapce wygląda się głupio. Dziś uważam dokładnie odwrotnie – to bez czapki zimą przy minusowych temperaturach lub w wietrzne dni wygląda się głupio. Pamiętajmy o tym, że to przez głowę ucieka większość ciepła (ok70%) i myślę, że to jest główny powód abyśmy nosili czapki.

*Maciej Kurlus kl.Vb*



## AWANS POLSKIEJ REPREZENTACJI NA MUNDIAL



Reprezentacja Polski w piłce nożnej wraca na mundial po 12 latach przerwy. Podopieczni Adama Nawałki zapewnili sobie pierwsze miejsce w grupie, co pozwoliło na bezpośredni awans na mistrzostwa świata w Rosji w 2018 roku.



W skład grupy E, w której była polska reprezentacja wchodziły również drużyny z Czarnogóry, Dani, Armenii, Kazachstanu i Rumunii. Rozegraliśmy dziesięć spotkań z czego odnieśliśmy osiem zwycięstw, jeden remis i jedną porażkę. Zdobyliśmy dwadzieścia pięć punktów. Dzięki temu, że zostaliśmy zwycięzcami tej grupy będziemy umieszczeni w pierwszym koszyku podczas losowania grup Mistrzostw Świata 2018 w Rosji, które odbędzie się 1 grudnia 2017 roku w państwie gospodarza. Jako zwycięzcy grupy możemy liczyć na to, że w fazie grupowej, będziemy rozgrywać mecze z zespołami teoretycznie słabszymi. Dzięki ostatnim zwycięstwom nasza reprezentacja zajmuje obecnie szóste miejsce w rankingu FIFA. Postawa naszej drużyny pozwala nam mieć nadzieję, na zdobycie medalu na MŚ w Rosji. Filarem naszej reprezentacji jest Robert Lewandowski. Nasz czołowy piłkarz podczas meczu jego klubu Bayernu Monachium z drużyną z Lipska doznał kontuzji. Polak zdobył bramkę jednak tuż po uderzeniu, skrzywił się z bólu. Mecz już nie dokończył. Okazało się, że doznał urazu mięśnia dwugłowego. W następnym meczu nie mógł pomóc swojej drużynie. Jednak sytuacja okazała się nie groźna. Polak znowu trenuje, a jego stan zdrowia pozwala na to, aby wkrótce wrócił na boisko. Na szczęście możemy na niego liczyć podczas zbliżających się meczów towarzyskich naszej reprezentacji z Urugwajem i Meksykiem.

*Maciej Kurlus kl. 5B*