

# "JULEK"

Listopad / Grudzień 2017

Numer: 2/2017



## **W tym numerze:**

- WYCIECZKA DO LONDYNU
- EKOTRÓJKA, czyli co w trawie piszczy
- MŁODZI ZDOLNI
- Czym są ćwiczenia CARDIO?

# Wycieczka do Londynu

W dniach 20-25.02.17 uczniowie III LO wraz z opiekunami wybrali się na wycieczkę szkolną do Manchesteru oraz Londynu.

Pierwszego zwiedzaliśmy Manchester - przewodnik opowiadał o ciekawostkach związanych z centrum miasta, zwiedziliśmy m.in. Ratusz, Narodowe Muzeum Piłki Nożnej, Katedrę.

Drugiego dnia odwiedziliśmy stadion drużyny Manchester United: Old Trafford. Uczestniczyliśmy w lekcji o tej jednej z najlepszych angielskich drużyn piłkarskich, obejrzelśmy film i prezentację multimedialną, mogliśmy przymierzyć koszulki znanych piłkarzy. Nasz angielski przewodnik pokazał nam trybuny, szatnię piłkarzy oraz salę konferencyjną, dowiedzieliśmy się również, jak klub dba o trawę, gdzie siedzą żony piłkarzy oraz ważne osobistości.

Następnie wykonywaliśmy zadania językowe w dworze, który powstał za czasów panowania Tudorów - Ordsall Hall: dostaliśmy kartki z zadaniami, musieliśmy wykazać się nie tylko spostrzegawczością, ale i znajomością języka angielskiego. Na zakończenie zobaczyliśmy Imperial War Museum.

Trzeciego dnia zwiedziliśmy MOSI - Muzeum Nauki i Przemysłu. Zobaczyliśmy, jak z bawełny powstawała nić, jak działa silnik parowy oraz jak tworzy się tornado. Mogliśmy także odbyć przejażdżkę w symulatorach, np. Red Arrows oraz zrobić sobie selfie, które pokazało się na kilku ekranach. Następnie zobaczyliśmy miejsce, gdzie w 1830 r. powstał pierwszy pasażerski dworzec kolejowy na świecie oraz rzymskie ruiny pokazujące początki Manchesteru.



Trzeciego dnia zwiedziliśmy MOSI - Muzeum Nauki i Przemysłu. Zobaczyliśmy, jak z bawełny powstawała nić, jak działa silnik parowy oraz jak tworzy się tornado. Mogliśmy także odbyć przejażdżkę w symulatorach, np. Red Arrows oraz zrobić sobie selfie, które pokazało się na kilku ekranach. Następnie zobaczyliśmy miejsce, gdzie w 1830 r. powstał pierwszy pasażerski dworzec kolejowy na świecie oraz rzymskie ruiny pokazujące początki Manchesteru. W muzeum ludzkości dowiedzieliśmy się, jak kobiety rozpoczęły walkę o prawo do głosowania i mogliśmy posłuchać muzyki z szafy grającej. Po obiedzie, podzieleni na dwie grupy, wzięliśmy udział w lekcji j. angielskiego w Manchester Academy of English. Kolejnego dnia przejechaliśmy szybkim pociągiem Virgin Trains z Manchesteru do Londynu. Po dotarciu na miejsce zwiedziliśmy Tower of London - londyńską twierdzę oraz zobaczyliśmy Tower Bridge.

Piątego dnia od samego rana wyruszyliśmy zwiedzać Londyn. Zobaczyliśmy wszystkie najważniejsze miejsca, np. Big Ben, Houses of Parliament, National Gallery, British Museum, Trafalgar Square, Piccadilly Circus, Buckingham Palace i wiele innych ciekawych miejsc. Następnego dnia rano wszyscy pełni wrażeń wróciliśmy do Polski.

### **Mikołaj Wancicki, 2b**



# Ekotrójka

Zespół Ekotrójka zrzesza młodych ekologów, w których drzemie entuzjazm do zrobienia czegoś dobrego dla środowiska przyrodniczego. Ekotrójka działa w III Liceum Ogólnokształcącym od 2012 roku. Spotykamy się co tydzień na zajęciach, zgłębiając problemy ekologiczne współczesnego świata i przekazując swoją wiedzę dalej. Najważniejszym zagadnieniem, jakim się zajęliśmy, jest odpowiedzialna konsumpcja. Odpowiedzialna (zrównoważona) konsumpcja to podejmowanie decyzji zakupowych z uwzględnieniem wszelkich konsekwencji, jakie niosą ze sobą wydobycie surowców oraz produkcja, dystrybucja, użytkowanie i utylizacja danego towaru. Każdy z tych procesów ma wpływ na środowisko przyrodnicze i otoczenie społeczne:

- negatywny wpływ (np. degradacja przyrody, łamanie praw człowieka, łamanie praw pracowniczych),
- pozytywny wpływ (np. poprawa losu ludzi, ochrona przyrody).

Ciesząc się niskimi cenami ubrań, żywności czy sprzętu elektronicznego, pamiętajmy, że i tak musimy ponieść ich prawdziwy koszt. Koszt ten nie musi być wyrażony w pieniądzu – może się objawić na przykład w postaci degradacji środowiska naturalnego. Sprzęt elektryczny, który taniej wyrzucić niż naprawić, prowadzi do powstawania kolejnych wysypisk, za utrzymanie których musimy płacić. Ponadto, za szkodliwy proces

produkcji elektroniki użytkowej, podobnie jak za wyciek szkodliwych substancji chemicznych z wyrzuconych przez nas urządzeń, też przecież płacimy, tylko w trochę odmienny sposób – w postaci degradacji środowiska naturalnego. Czasami to inni ludzie płacą za osiągnięte przez nas oszczędności – niska cena ubrań z Azji Wschodniej czy Ameryki Środkowej jest osiągnięta kosztem tych, którzy produkując te ubrania, zarabiają kwoty ledwie starczące na przeżycie.

Mając na uwadze powyższe konsekwencje nadmiernej konsumpcji, podjęliśmy się kilku działań mających na celu uwrażliwienie młodzieży, a także lokalnej społeczności na problem zaśmiecania naszej planety wynikający z nadmiernej konsumpcji, kształtowanie nawyków segregacji śmieci, zmniejszenie ilości śmieci w naszym lokalnym środowisku oraz propagowanie dobrych praktyk powtórnego wykorzystywania odpadów.

Co roku organizujemy dla uczniów naszej szkoły zbiórkę makulatury. Podczas zajęć przygotowujemy kartki i ozdoby świąteczne z gazet i starych książek, po czym przygotowujemy kiermasz naszych prac. Każdego roku w grudniu przygotowujemy zbiórkę używanej odzieży i zabawek pod hasłem „Gdy zabawka, ciuch się znudzi to je oddaj innym ludziom”. Dzięki tej zbiórce już pięciokrotnie udało nam się zebrać ogromne ilości niepotrzebnych ubrań i zabawek,

które trafiły do fundacji Echo, działającej w Lesznie bądź do Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Ponadto prowadzimy działania edukacyjne dla uczniów naszej szkoły, przeprowadzając lekcje o tematyce ekologicznej na godzinie wychowawczej, a także dla dzieci w przedszkolu. Postanowiliśmy zacząć edukację od przedszkola, aby dzieci świadomie postępowały w dorosłym życiu. Dzieciaki z niewielką naszą pomocą bardzo dobrze sobie poradziły z zadaniami dotyczącymi segregacji śmieci i wszystkie bardzo chętnie wzięły udział w zawodach, które dla nich przygotowaliśmy. Mamy nadzieję, że dzieci zapamiętają lekcję na długo, a informacje zaczerpnięte z niej będą wykorzystywać w przyszłości i przekazywać wiedzę następnym pokoleniom, by dbały o naszą piękną planetę.

Naszym największym działaniem jest Wielka Zbiórka Elektrośmieci, którą corocznie organizujemy już nie tylko dla uczniów naszej szkoły, ale także dla mieszkańców Leszna i okolic. Jako pierwsi w regionie przygotowaliśmy tak dużą akcję ekologiczną mającą na celu podniesienie świadomości lokalnej społeczności w sprawie szkodliwego działania zalegających w naszych domach zepsutych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Trzykrotnie wzięliśmy udział w trwającym cały rok szkolny Ogólnopolskim Konkursie „Drugie życie elektrośmieci”, który zmobilizował nas do wielu działań w tym zakresie. W 2015r. nasze trudy zostały nagrodzone bowiem zajęliśmy III miejsce w Polsce.

W tym roku szkolnym postanowiliśmy

rozpocząć pracę nad kolejnym zagadnieniem, jakim jest upcycling, czyli ponowne przetwarzanie surowców wtórnych, wytwarzanie ze starych lub niepotrzebnych rzeczy nowych, tak aby mogły służyć nam dalej w nowych formach, z jednoczesnym podniesieniem ich wartości. Stąd też pojawił się pomysł na konkurs, który zatytułowaliśmy „Ukryte oblicze starych przedmiotów. Zrób coś nowego ze starego”. Konkurs polegał na zaprojektowaniu i wykonaniu upcyclingowego przedmiotu użytkowego, wykorzystując przy tym różnorodne techniki, produkty z dowolnych surowców wtórnych, stare zniszczone i niepotrzebne przedmioty. Ważne, aby to, co powstanie miało zupełnie nowe zastosowanie lub mogło nam służyć dalej w nowej, lepszej formie. Dzięki pomocy finansowej miasta Leszna, a także pozostałych sponsorów udało nam się zrealizować nasz pomysł. Liczymy, że uda nam się zrealizować kolejne edycje konkursu i zachęcimy do zaangażowania w prace na rzecz środowiska także inne szkoły.

### Szkolny zespół Ekotrójka



# Młodzi zdolni...

*Kontynuujemy nasz cykl zapoczątkowany w poprzednim numerze Julka. Przed Wami literacka próbka talentu literackiego Oli Bokszczanin z klasy 1a.*

Było już po 12.00. Wyczytał to z położenia słońca na niebie. Według planów powinien dotrzeć do kolejnego miasta lada moment. Miał już w swojej torbie 7 zwojów dotyczących różnych rodzajów magii. W Agrisham, do którego teraz niosły go nogi, miał znajdować się zwój opisujący iluzje. Niezwykle przydatny zwój. Jest też równie cenny, a to oznacza, że jest na pewno strzeżony. Mężczyzna wiedział, że nie pójdzie tym razem tak łatwo jak z pozostałą siódmką. Pograżony w rozmyślaniach na temat sposobów zabezpieczenia zwoju, nie zauważył, że znalazł się u bram miasta. Straż strzegąca wejścia wylegitymowała go, po czym przepuściła dalej. Gdy przekraczał grube mury strzegące miasta, pierwszym, co rzuciło mu się w oczy, był targ. Zacisnął dłoń na sakiewce. Jego dobytek był skromny, lecz teraz koniecznie musiał uzupełnić zapasy jedzenia i ziół. Przeszedł się kilka razy między wszystkimi straganami, po czym kupił najpotrzebniejsze rzeczy. Nim się zorientował, zegar słoneczny w centrum miasta wskazywał już godzinę 15.00. Głodny i zmęczony kilkudniową wędrówką udał się na poszukiwania tawerny. Znalazienie jej nie było czymś skomplikowanym, zważając na wyrzucanych stamtąd pijanych gości, którzy zaczęli się najprawdopodobniej bić. Uchylił ciężkie, dębowe drzwi i wszedł do drewnianego budynku cuchnącego zapachem piwa. W środku panował gwar podchmielonych

gości, którzy debatowali między sobą na najróżniejsze życiowe tematy. Miejsce to na pierwszy rzut oka wydało się być obskurne, lecz jakby przyjrzeć się mu z bliska, miało w sobie to coś, co czyniło je ciepłym i sympatycznym. Podszedł do baru, poprosił o coś do jedzenia i wynajął tu pokój na trzy dni. Podczas jedzenia podpytał barmana, czy nie dane było mu słyszeć choćby pogłosek na temat zwoju. Barman rozejrzął się, sprawdzając czy nikt nie słucha ich rozmowy, nachylił się do mężczyzny i wyszeptał:

- Słuchaj, widać, jakie interesy cię tu przywiał. Jeszcze nikomu nie udało się tego zwoju zabrać i jeśli ci życie miłe, radzę ci, nie bierz się za to. Jeśli jednak bardzo ci zależy, słyszałem, że wejście do korytarza leży pod ziemią. Najprościej dostać się tam przez ścieki przy zegarze słonecznym. Ale jakby co, nie wiesz nic ode mnie. Nie znamy się. - Gdy przekazał magowi tę informację, spojrzął mu w oczy, jakby chcąc jeszcze raz przestrzec go przed niebezpieczeństwem i odszedł w głąb pomieszczenia dla pracowników tawerny.

Cel na dzisiejszą noc? Oczywiście, komnata starożytnych. Nie wiedział, czy mu się uda. Wiedział, że mógł nawet przyplacić to życiem. Wiedział jedno. Ten zwój był tego wart. Nie mógł nie spróbować. Słońce zaszło poniżej linii horyzontu, a na ulicach miasta zapalono latarnie. Gdy Mag zjadł zamówioną kolację, zebrał swoje ruchomości i wyszedł

przed tawernę. Potrzebował jeszcze kilku przedmiotów magicznych, by mieć większe szanse na zdobycie zwoju. W tym celu zaczął rozglądać się za osobami, które mogłyby zajmować się sprzedażą czarnorynkową. Nie było to trudne, gdy popytało się kilku osób, w tym samym czasie składając palcami znak, który wzmacniał perswazję czarującego. Dzięki temu w niecałe pół godziny znalazł bazę nielegalnego handlu, która znajdowała się w bocznej uliczce, w miejscu nazywanym Szczerza Nora. Od progu sklepu utrzymywała się w powietrzu nieprzyjemna atmosfera. Nie zamierzał jednak rezygnować. Podszedł do lady, przy której stał mężczyzna na oko trochę powyżej 30 lat. Czuł na sobie spojrzenie nie tylko jego.

- Słyszałem, że można dostać u pana przedmioty magicznego pochodzenia. Ma pan coś ciekawego na sprzedaż?

- Spytał mag, patrząc mężczyźnie w oczy. Ten zastanowił się przez chwilę, po czym wyjął spod lady pewną księgę w czarnej oprawie.

- Najlepszy towar, dla takich jak ty - zaśmiał się mężczyzna. Nie był to jednak przyjazny śmiech. Mag wyciągnął powoli rękę w stronę księgi, lecz gdy znajdowała się ona w odległości kilku centymetrów od niego, natychmiast cofnął rękę. Medalion na jego szyi mocno zadrżał. Wyczuwał on czarną magię, a ta musiała być wyjątkowo silna. W korytarzu, który pewnie prowadził na zaplecze, stało dwóch mężczyzn, jakby mieli czekać, aż coś się stanie. Hmm... Byłoby to całkiem sprytnie, gdyby nie jego wiedza na temat przekrętów magicznych. Zawsze warto znać taktykę ewentualnego wroga. Tego typu manewr polegał na

okazaniu książki, która emitowała silne zakłęcie paraliżujące magów. Następnie zaciągano delikwenta na zaplecze, okradano ze wszystkiego, co miało jakąkolwiek wartość.

Zazwyczaj w grupie przestępców znajdował się mag, który usuwał pamięć z umysłu ofiary i wyrzucał ją na zewnątrz. Zakłęcie paraliżujące przestawało działać średnio po godzinie. Mag otworzył torbę, niby w poszukiwaniu sakiewki złota. W tym samym czasie mężczyzna zauważył, że w torbie maga znajdują się dokładnie zwinięte i upchnięte zwoje. W tych czasach zwoje nie były tanie. A te które on miał, były szczególnie cenne.

- Nieźle cacka tam trzymasz. Można zobaczyć? - spytał szorstko mężczyzna.

- Nie sądzę - odpowiedział mu równie szorstko mag. Dwaj mężczyźni z zaplecza podeszli o kilka kroków bliżej, a mag mógłby przysiąc, że mężczyzna z za lady wydał im rozkaz.

- W takim razie, porozmawiamy inaczej - powiedział mężczyzna i w tym samym momencie naskoczyło na niego dwóch napastników z zaplecza, powalając go na ziemię.

- Nieźle chłopcy. Ale nie przewidzieliście jednego. Mag zaśmiał się i przyłożył płasko dłoń do podłogi. Efekt był natychmiastowy, choć niespodziewany. Drewniane panele przebiły kolce lodu, omijając idealnie maga, ale przeszrywając na wylot mężczyzn. Na zapleczu na pewno był inny mag. Jego zostawił sobie na koniec. Najpierw szybko rozprawił się ze sprzedawcą. Ścisnął lewą dłoń w pięść i przycisnął do prawej, otwartej dłoni. Natychmiast jego ręce pokrył ogień.

- Hej, może się jakoś dogadamy, co?

-mężczyzna próbował jeszcze się ratować, lecz mag tylko wystrzelił w niego kule ognia, a po pomieszczeniu rozproszył się głośny krzyk, który wyrzucił z zaplecza ostatniego żyjącego członka bandy. Odziany był w granatowe szaty z kapturem. Nie wyglądał na maga zaprawionego w boju. Mężczyzna drżącymi dłońmi próbował wyczarować zaklęcie, lecz Mag był szybszy. Uderzył pięścią w ziemię, a w ułamku sekundy mężczyzna przebity został na wylot palem lodu.

- Chyba nic tu po mnie - powiedział sam do siebie. Na dziś miał zbyt wiele wrażeń, nie przywykł do walki zakończonej śmiercią. Wrócił do tawerny i bez słowa ruszył do swojego pokoju, by położyć się i odpocząć po podróży i walce.

Ciąg dalszy nastąpi...

**Aleksandra Bokszczanin, 1a**

## **Czym są ćwiczenia CARDIO?**

Każdy wysiłek dla naszego ciała to wielkie wyzwanie - przyspieszenie oddechu, bicie serca oraz pocenia. To wszystko skomplikowany proces fizjologiczny, który dla organizmu ma zbawienny wpływ.

Każdy nasz ruch wymaga pracy mięśni i to nie tylko tych, których bezpośrednio używamy, ale też innych podtrzymujących równowagę, a przede wszystkim zapewniających lepszy dopływ krwi. To bowiem serce wykonuje najcięższą pracę, przy wysiłku siera się dostarczać tlen do innych mięśni. Inne organy, jak np. żołądek przestają pracować, by nie marnować potrzebnej energii. Mięśnie takie wydzielają również duże ilości odpadków metabolicznych w postaci dwutlenku węgla oraz kwasu mlekowego. Ponadto niczym silnik auta, mięśnie nagrzewają się podczas pracy i muszą to ciepło oddać na zewnątrz - dlatego też się pocimy.

Ćwiczenia Cardio polegają na ruchu, który zwiększają zapotrzebowanie tlenu, sprawiając, że odychamy szybciej, wiąże się to z rozpadem glukozy, cukru, który działa jak paliwo do mięśni. Te glukozę pozyskujemy z jelit oraz glikogenu produkowanego w wątrobie, a gdy tego zabraknie, także z kwasów tłuszczowych zawartych w ciele pod postacią dobrze nam znanego tłuszczu. Zasada jest taka, że najpierw zużywamy węglowodany, które niedawno spożyliśmy, potem zaległe tłuszcze, a na końcu białka, czyli mięśnie same w sobie.

**Oskar Jędrzejczak, 2b**



**Z Olą Bokszczanin, uczennicą kl. 1a, autorką  
opublikowanego w tym numerze opowiadania  
rozmawiamy o tym, czym jest pisanie...**

**Julek: Od kiedy piszesz i co skłoniło Cię do tego?**

*Ola: Piszę od około 4 lat. W 2012 roku przeprowadziłam się do Leszna, a że nie miałam wtedy wielu znajomych, więc zaczęłam pisać z ludźmi w Internecie. Wtedy poznałam coś, co nazywamy RP, czyli Roleplay. Każdy tworzy kartę postaci swojego bohatera, po czym na ogólnym poście piszemy swoimi bohaterami. To coś w rodzaju gry, ale o wiele bardziej kreatywnej. Granice możliwości ustalamy my sami. Później zaczęło mi czegoś brakować, było mi mało. Ludzie stawiali ograniczenia, których ja przestrzegać nie chciałam. Więc zamiast się sprzeciwić, zaczęłam pisać sama ze sobą. Zaczęłam pisać opowiadania.*

**Julek: O czym było Twoje pierwsze opowiadanie?**

*Ola: To trochę kontrowersyjne, ale moje pierwsze opowiadanie było o dwunastoletniej dziewczynce, która zamordowała swoich rodziców. Nie pamiętam dokładnie tego opowiadania, bo było to dawno. Zazwyczaj pisałam opowiadania w mrocznych klimatach lub fantasy.*

**Julek: Czy jest jakiś bohater, którego wykreowałaś, do którego masz szczególny sentyment?**

*Ola: Tak, moja pierwsza postać do RP - Asper Morregan. W zależności od rodzaju fabuły istnieją dwie wersje Asper. W średniowieczu/fantasy Asper jest córką króla elfów i niebawem ma przejąć obowiązki królewskie. Dziewczyna nie wytrzymuje presji ciężającej na niej, więc ucieka z królestwa i zaczyna prowadzić życie wędrowca, zostawiając królestwo pod opieką swojego młodszego, rozsądnego brata. Teraźniejsza Asper wychowuje się w sierocińcu w Anglii. Ojciec ją porzucił, a matka zginęła w wypadku.*

**Julek: Jakie wątki podejmujesz najczęściej?**

*Ola: Najczęściej podejmuję wątki fantasy lub coś mrocznego, wtedy akcja rozgrywa się w teraźniejszości. Niejednokrotnie pisałam opowiadania na życzenie o zjawach, duchach, mordercach czy też urojeniach psychicznych.*

**Julek: W jakich sytuacjach piszesz? Jak to wygląda?**

*Ola: Najczęściej piszę, kiedy jestem wściekła lub kiedy słucham muzyki. Oba te czynniki wywołują u mnie dużo silnych emocji. Nie zdarzyło się jeszcze, żebym cokolwiek napisała bez muzyki. Uwielbiam muzykę i łączę z nią jak najwięcej elementów życia.*

**Julek: Jaki rodzaj literatury Cię pociąga?**

*Ola: Najbardziej lubię fantastykę, chociaż ostatnio zainteresowałam się książkami Johna Grishama z gatunku dramatu sądowego.*

**Julek: Czy jakiś pisarz jest Twoim literackim autorytetem?**

*Ola: Mój ulubiony pisarz to John Flanagan, autor serii książek Zwiadowcy. Gorąco polecam!*

**Julek: Czy z pisaniem wiążesz swoją przyszłość?**

*Ola: Raczej nie, sądzę, że moje opowiadania są na przeciętnym poziomie, więc raczej traktuję to jako hobby*

**Julek: Jakie będą dalsze losy maga?**

*Ola: Nie mogę tego zdradzić, ale z pewnością nie zabraknie akcji i wrażeń. Pojawią się w opowiadaniu również nowe ważne postacie, zostanie ujawnione imię maga, jak i jego przeszłość. Rozwinięta zostanie także linia polityczna i gospodarcza opowiadania, w końcu jakiś wpływ świat musi mieć na maga. Pomysłów jest dużo, a im więcej czasu mija, tym bardziej są one dopracowane.*

**Julek: Dziękujemy za rozmowę!**