



# Monitor nielekyjny

Rok 2, numer 17

30 kwietnia 2013

**W TYM NUMERZE:**

## Pamiętaliśmy o pomordowanych

Pamiętaliśmy o pomordowanych	2
Konstytucja 3 Maja - trochę historii	3
Historii nigdy za wiele	3
Ostrowskie „kamienie na szaniec”	4
Egzamin gimnazjalny za nami...	4
...a matura przed nimi	5
Gdy zakładasz maskę	6
Warto zobaczyć	6
Szlachetne zdrowie	7
Treningowe ataki	8
Uśmiechnij się!	8
Młodzieżowa Rada Miasta Ostrowa Wielkopolskiego mówi	10
Reklama	11

### Ważne tematy:

- Aktualności
- Zdrowie
- Historia
- Wiedza
- Ciekawostki



Ciąg dalszy na następnej stronie

# Pamiętaliśmy o pomordowanych

Ciąg dalszy z poprzedniej strony



Zdjęcia: Romeo

# Konstytucja 3 Maja - trochę historii

**Żeby zrozumieć jej znaczenie, trzeba zacząć od roku 1772.** Był to tragiczny czas w naszych dziejach, haniebny układ Rosji, Austrii i Prus nazywany pierwszym rozbiorem. Polska utraciła znaczną część swego terytorium.

Dla ratowania ginącej ojczyzny zebrał się w Warszawie Sejm Wielki. 3 maja 1791 roku uchwalił Ustawę Rządową zwaną potocznie Konstytucją 3 Maja. Była to druga, po konstytucji Stanów Zjednoczonych, nowoczesna ustawa zasadnicza, która regulowała podstawy ustroju Polski. Znosiła liberum veto i wolną elekcję, wprowadziła dziedziczność tronu. Umocniła władzę centralną, a ograniczyła wpływy magnaterii. Uznawała konieczność utrzymania stutysięcznej armii. Miała stać się fundamentem pod budowę nowoczesnego i silnego państwa polskiego.

Konstytucja 3 Maja, nazwana *ostatnią wolą konającej ojczyzny*, została entuzjastycznie przyjęta przez większość Polaków. Mieszkańcy Warszawy przez cały dzień wznosili okrzyki: *Wiwat król, wiwat naród, wiwat konstytucja*. Świętowano nie tylko w Warszawie. Poniżej można przeczytać fragment wiersza, jaki na cześć króla Stanisława Augusta Poniatowskiego ułożono w Łomży:

*Za rząd silny, wolności i mądre ustawy*

*Niesie Ci lud łomżyński hołd, królu łaskawy.*

*Wiek w przypadki, odmiany, w wolność ludu płodny*

*Tyś - wielki królu - jeszcze wiekować w nim godny*

*A gdy naród dla wielkich wystawi świątynie*

*Życzymy – niech na czele imię Twoje słynie.*

Uchwalenie Konstytucji 3 Maja zaniepokoiło przeciwników reform, zwłaszcza grupę magnatów polskich. Mając poparcie Rosji, zawiązali konfederację w Targowicy i obalili dzieło Sejmu Wielkiego. Uratować niepodległość nie zdołało powstanie kościuszkowskie. W 1795 roku cała Polska znalazła się pod zaborami.

Chociaż Polski nie było na mapie, Polacy raz po raz czynili wysiłki, by odzyskać wolność. Jan Henryk Dąbrowski utworzył Legiony Polskie we Włoszech, które udowodniły całemu światu, że *jeszcze Polska nie umarła, kiedy my żyjemy*. Wybuchło powstanie listopadowe, a potem styczniowe, ale dopiero I wojna światowa przyniosła Polsce niepodległość 11 listopada 1918 roku.

W okresie międzywojennym dzień 3 maja został uznany za święto narodowe. W Łomży pierwsze obchody rocznicowe odbyły się w 1920 roku. W czasie II wojny światowej święto 3 Maja było obchodzone przez oddziały partyzanckie i w dniu tym urządzone uroczyste składanie przysięgi i nadawano odznaczenia. Prasa podziemna drukowała artykuły poświęcone uchwaleniu konstytucji majowej. W Polsce Ludowej nie obchodzono święta 3 Maja. Dopiero Sejm III Rzeczypospolitej przywrócił Polakom ich święto narodowe.

**Sylwia Różalska**

## Historii nigdy za wiele...

### Odsiecz Wiednia

Latem 1682 roku Imperium Osmańskie zaczęło przygotowania do wojny z Austrią. W

niedługim czasie zgromadziło ponad 100-tysięczną armię.

29 czerwca 1683 roku wojska pod dowództwem wielkiego wezyra osmańskiego Kary Mustafy przekroczyły granice austriackie. Wojska austriackie musiały cofać się w głąb kraju. Austriacy schronili się w Wiedniu. 14 lipca rozpoczęło się oblężenie.

Książę austriacki Karol Loretański wyjechał ze stolicy podpisać traktat polsko-austriacki. Dzięki umowie król Jan III Sobieski wyruszył do Wiednia z armią koronną. W sumie wojsko polskie liczyło 21 tysięcy żołnierzy i 28 armat. Polski król dzięki mapom opracował taktykę wojenną.

Zgodnie z planami, 9 września rozpoczęła się przeprawa przez Las Wiedeński z armiami: polską, niemiecką i austriacką. Kara Mustafa wiedział o zagrożeniu ze strony Polaków, lecz zignorował je (prawdopodobnie obawiał się konsekwencji ze strony sułtana lub był pewny wygranej, gdyż armia turecka liczyła ok. 100 tysięcy żołnierzy). Nie godził się na przerwanie szturmów.

12 września, około godziny szesnastej, armia Sobieskiego ustawiła się w szyku bojowym. Kara Mustafa zorientował się, że ma odciętą linię odwrotu. Część Turków zaczęła uciekać tam, gdzie się dało. Jan III Sobieski postanowił zaatakować. 20-tysięczna jazda runęła na przeciwnika. Po husarii zaatakowała reszta żołnierzy. Turcy rozpoczęli paniczną ucieczkę, w tym Mustafa. Armia Sobieskiego wycięła 15 tysięcy Turków, reszta uciekła lub dostała się do niewoli. Walki zakończyły się około godziny 22.

Bitwa pod Wiedniem doprowadziła do ocalenia stolicy Austrii, oraz obaliła mit o niezwyciężalności Turcji. Kara Mustafa szykował odwet, lecz został pokonany po raz drugi pod Parkanami. Po zwycięstwie (kolejnym) Sobieskiego wezyr osmański uciekł do Ostrzyhomia. Tam sułtan skazał

*Ciąg dalszy na następnej stronie*

## Historii nigdy za wiele...

Ciąg dalszy z poprzedniej strony  
go na śmierć.

### Ciekawostka Pierwsza kawiarnia

Podczas bitwy z Turcją (pod Wiedniem) kurierem noszącym wiadomości między stronami konfliktu był Polak - Jerzy Franciszek Kulczycki. Spędził on dwa lata w niewoli u Turków, więc znał ich obyczaje i język. W trakcie bitwy dzięki niemu wiadomość o odsieczy trafiła do obleganych Wiedeńczyków. Jan III Sobieski za zasługi Kulczyckiego powiedział, że ma brać co chce z obozu tureckiego. Kurier poprosił o worki z ziarnami kawy. Polacy myśleli, że to pokarm dla wielbłądów, dlatego oddali mu je bez wahania. Niedługo po bitwie założył on w Wiedniu kawiarnię Pod Błękitną Butelką. **Anonim**

## Ostrowskie „kamienie na szaniec”

„Republika Ostrowska” – Zenon Dykciak; Ostrow Wielkopolski 2003; Muzeum Miasta Ostrowa Wielkopolskiego.

„Wielkopolska w cieniu swastyki” – Edward Serwański; Instytut wydawniczy; 1970; Warszawa.

„Powstanie Wielkopolskie 1918 – 1919” – Marian Olszewski; Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Koszalińskiej; 2008.

„Powstanie Wielkopolskie” – Marek Rezler; Dom wydawniczy Rebis; 2008.

„Lista strat Powstania Wielkopolskiego” – Wiesław Olszewski i Łukasz Jastrząb; Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Koszalińskiej; 2009.

„W konspiracji Wielkopolskiej 1939 – 1945” – Zenon Szymankiewicz; Wydawnictwo Abos.

„Powstanie Wielkopolskie” – Marian Olszewski; Wydawnictwo Poznańskie; 1968. **Mary**

## Egzamin gimnazjalny za nami...

### Wasze wspomnienia

Pierwsza część egzaminu z historii i WOS-u nie sprawiła mi zbyt dużej trudności, aczkolwiek nie mogę powiedzieć, że była prosta. Więcej problemu jednak miałam z zadaniami z WOS-u niż z historii. Część polonistyczna była nieco trudniejsza, zaskoczyła mnie długa forma wypowiedzi, ponieważ była to charakterystyka, a ja osobiście spodziewałam się rozprawki. Trudnym zadaniem wydała mi się krótka forma wypowiedzi, ponieważ nie wiedziałam, jakie zadać w niej pytanie.

Przed egzaminem drugiego dnia byłam dość zdenerwowana, gdyż obawiałam się matematyki. Moje obawy były słuszne, ponieważ zadania otwarte sprawiły mi problem, lecz zadania zamknięte były o średnim stopniu trudności. Część przyrodnicza była dość prosta, lecz zadania z chemii i geografii nie należały do łatwych. Fizyka i biologia z kolei były proste.

Na część językową wybrałam j. niemiecki, z którego podstawa nie sprawiła mi wiele kłopotów. Z kolei zadania otwarte były o wiele trudniejsze, lecz poradziłam sobie z nimi, a długa forma wypowiedzi była łatwa do napisania. **(Paula)**

Muszę przyznać, że testy te nie sprawiły mi większych problemów. Myślę, że napisałam je dobrze. Nie bez znaczenia były powtórki materiału na lekcjach oraz dodatkowe zajęcia. Jedynie zadania otwarte z matematyki mogły sprawić trudność, ponieważ wymagały większego skupienia i szerszej znajomości przedmiotu. Pytania z języka

polskiego nie były dla mnie kłopotliwe, a wdzięczną częścią było dla mnie ostatnie zadanie, ponieważ zamiast spodziewanej przez większość uczniów rozprawki była charakterystyka postaci, co jest o wiele łatwiejszą formą wypowiedzi. Na końcu z przyjemnością wspomnę egzamin z języka obcego (w moim przypadku był to język angielski). Był on bardzo łatwy, przebrnęłam przez niego bez przeszkód, zarówno poziom podstawowy, jak i rozszerzony. **(Karolina)**

We wtorek 23.04.2013r. odbył się egzamin gimnazjalny z części humanistycznej. Na historii było dużo źródeł historycznych, więc nie było aż tak ciężko. Według mnie egzamin nie był trudny, pytania były o wiele łatwiejsze niż na teście próbnym.

Polski był w miarę łatwy, ale byłam zaskoczona, ponieważ spodziewałam się rozprawki, a do napisania była charakterystyka wybranego bohatera literackiego, który wykażał się odwagą. W sumie jednak nie było aż tak źle, zawsze mogło być gorzej.

W środę odbył się egzamin gimnazjalny z części przyrodniczo-matematycznej. Część przyrodnicza, moim zdaniem, była najtrudniejsza ze wszystkich. Najwięcej trudności sprawiły mi zadania z chemii i fizyki, natomiast zadania z biologii były w miarę łatwe.

Matematyka nie była zbyt trudna. Połowa zadań zamkniętych była bardzo łatwa. Zadania otwarte też do najtrudniejszych nie należały. Sądzę, że poszło mi nieźle.

W czwartek odbyła się część językowa. Pisałam egzamin z języka niemieckiego i myślę, że był łatwy. Zadania ze słuchu - banalne, ale popełniłam jeden błąd. Egzamin rozszerzony był nieco trudniejszy, ale zadania zamknięte były bardzo łatwe. Bardzo obawiałam się e-maila, ale coś udało mi się napisać. Sądzę, że egzamin z języka niemieckiego poszedł mi najlepiej pomimo największych obaw. Ogólnie egzamin gimnazjalny 2013 uważam za przeciętny. **(Paula)**

## ...a matura przed nimi

### „TO BYŁ MAJ, PACHNIAŁA SASKA KĘPA...”

Rozmowa z \*) - przyszłym maturzystą

#### Dlaczego wybrałaś IV LO ?

Wybór akurat IV Liceum Ogólnokształcącego był ukierunkowany różnymi bodźcami. Duży wpływ na moją decyzję wywarli koledzy z poprzedniej szkoły (tj. gimnazjum). Chciałem również uczęszczać do szkoły, która posiada swoją renomę. Oferta IV Liceum przedstawiona w moim gimnazjum w postaci prezentacji była bardzo przekonująca. Istotne było również ułatwione połączenie komunikacyjne.

#### Jesteś na profilu europejskim. Skąd te zainteresowania?

Sama nazwa jest całkiem zachęcająca i na czasie. Uczymy się w zakresie podstawowym, jak i w rozszerzonym języków obcych i geografii. Ma to ogromny wpływ na relacje międzyludzkie. Potrafimy myśleć w innych językach i poczuć obce kultury oraz piękno przyrody i świata. Nasza klasa wyróżnia się dużą ilością wycieczek, nawet do Londynu. Zawsze są to niezapomniane chwile. Zintegrowaliśmy się w ten sposób na tyle, że chyba nigdy nie przestaniemy się spotykać. Nasza wychowawczyni również w ten sposób poznaje nasze problemy i dostosowuje się do nas. Prawie zawsze żyjemy bezkonfliktowo.

#### Za tobą matura próbna. Jak oceniasz stopień jej trudności? Które zadanie sprawiły Ci najwięcej problemów?

Maturę zdaję aż z pięciu przedmiotów. Za nami już dużo matur próbnych i rzadko zdarzało się, żeby ktoś nie osiągnął minimum, czyli 30%. Rozwiązując co kilka dni różne arkusze maturalne, zapoznajemy się z ich wyglądem, aby w dniu ostatecznym nie wywierały na nas dużej presji. Wiemy, z czym to się je. Myślę, że w

miarę inteligentna osoba z odrobiną wysiłku może uzyskać zadowalające wyniki. Zadania, które sprawiają mi problemy, to takie, które widzę pierwszy raz na oczy.

#### Da się ją porównać z egzaminem gimnazjalnym?

Egzamin gimnazjalny a egzamin dojrzałości to dwie różne bajki. Ta druga „bajka” zawiera, niestety, więcej metafor. Gdybym jeszcze raz rozwiązywał egzamin gimnazjalny obecnie, z tym poziomem, na jakim jestem, oraz doświadczeniem i wiedzą, wydawałby się dla mnie czymś śmiesznym, np. ile to 2+2.

#### Do Twojego egzaminu dojrzałości zostało już niewiele. Czujesz emocje, jakieś obawy?

Wiadomo, że im bliżej, tym więcej zaczyna się myśleć o tym, co będzie. Staram się zachować wewnętrzną spokój i skupić na wszystkim, co robię. To nie znaczy, że trzy tygodnie przed maturą siedzę przed książkami i pochłaniam fakty jak głodny wiedzy naukowiec. Pozwalam, oczywiście, sobie na czas rozrywki, odpoczynku, spotkania z przyjaciółmi i nie tylko. Staram się oddawać swoim pasjom i rzeczom, które pozwalają odnaleźć mi się w dzisiejszym świecie.

#### Uczysz się dzień w dzień czy podchodzisz do matury na luzie?

Już nutkę odpowiedzi zawarłem w pytaniu poprzednim, ale postaram się coś dopowiedzieć. Nauka jest bardzo ważna. Żyję z przekonaniem, że należy uczyć się przez pracę. Niektóre rzeczy przychodzą same, niektóre nie. Każdy jest inny, a zarazem wyjątkowy. Minimalne lenistwo, jakie mnie ogarnia... W sumie nie jestem leniwy..., po prostu dzielę swój czas na różne rzeczy. Nie wyobrażam sobie siedzenia non stop przed książkami, może krótko przed...

#### Co dalej po liceum? Masz już sprecyzowane plany dotyczące studiów i uczelni?

To pytanie zadają mi wszyscy. Począwszy od nauczycieli, koleżanek, a kończąc na rodzicach. Trudno jest mi udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Mam wiele koncepcji na swoje życie. Zobaczmy, co z tego wyjdzie. Czy robić coś z pasją w swoim życiu, czy coś, co nie jest zupełnie powiązane z naszymi zainteresowaniami?

#### Życie młodego człowieka to oczywiście nie tylko nauka. Najchętniej wybierany przez Ciebie sposób spędzania wolnego czasu to...

He, he, mój czas wolny jest odpowiednio zagospodarowywany. Zaczynając od sportu (bieganie, pływanie), a kończąc na wieczornym przesiadywaniu przed komputerem. Nie ukrywam, że lubię też majsterkować. Robić różne rzeczy (domowym) sposobem i zaoszczędzić trochę pieniędzy. Nic nie zmieniłbym w tej sferze życia. Wokoło mnie są ludzie z pasją i autorytetem. Staram się ich zrozumieć i przeanalizować ich poglądy. Może zostać filozofem?

#### Gdybyś mógł zmienić świat i mieszkających na min ludzi, co byś zmienił, od czego byś zaczął?

Trudno cokolwiek dzisiaj zmienić. Nasze zdanie na temat czegoś może być krytycznie odebrane przez innych. Uważam, że wszyscy dążymy do jednego celu: szczęścia. Staramy się zaspokajać różne inne ważne potrzeby. Natomiast jeżeli ktoś czuje się dobrze z własnym życiem, to po co eksperymentować?

#### Dziękuję za rozmowę i życzę 100% na maturze oraz spełnienie planów.

Dziękuję, mam nadzieję, że pomogłem. Pozdrawiam:)

\*) Imię i nazwisko do wiadomości redakcji

Angelika

## Gdy zakładasz maskę

*Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak to jest, gdy musisz chować prawdziwą osobowość przed światem? Bo wiesz, że nikt nie zaakceptuje prawdziwego Ciebie... Bo wiesz, że świat niszczy takich jak Ty...*

Ale czasami mówisz sobie „DOŚĆ”, myślisz, że czasami warto jednak pokazać ludziom, kim naprawdę jesteś, co naprawdę czujesz...

**I wtedy zaczyna się twoje własne Piekło.**

Gdy wygłupiasz się, śmiejesz, bawisz jak tylko się da z koleżanką, kolegą... Myślisz, że z tego może kiedyś narodzić się prawdziwa, nieprzerwana przyjaźń, więź... Jak każdy z nas, on ma swoich znajomych, lepszych lub gorszych... Możesz ich lubić, możesz nie lubić... zresztą, ze wzajemnością.

I przychodzi taki czas, gdy chcąc czy nie, podchodzisz do tej "swojej koleżanki", gdy ona siedzi w TYM gronie, uśmiechasz się, pytasz "Co tam?", bo przecież obiecałeś sobie, że nie ma sensu się poddawać, ograniczać. Co cię obchodzi zdanie innych? Ważne, że masz Tu tę jedną osobę, która cię akceptuje, wie, jaki jesteś, zrozumie cię, nie obrazi, nic złego nie powie, chyba, że dla twojego dobra... I wtedy Ona zaczyna się śmiać. Tobie, w twarz. Nie z tobą, z ciebie. Robi z ciebie totalne pośmiewisko, wystawia na odstrzał... Wiesz, o co chodzi, rozumiesz. Wstydzi się. Wstydzi się tego, że cię zna, wstydzi się tego, że się przyjaźnicie... Czy to przyjaźń? Nie. Zdecydowanie nie.

Przecież to, że się kolegujemy, nie znaczy, że jesteśmy tacy sami. Przecież to nie znaczy, że mamy te same charaktery, sposób mówienia, zachowania, chodzenia... Zwykle jest tak, że to przeciwieństwa się przyciągają. Mimo to ona dalej się śmieje. Czujesz takie dziwne

ukłucie w sercu, nie wiesz, co zrobić, nie umiesz nazwać tego uczucia... To zdrada. To ból. Uśmiechasz się delikatnie, odwracasz, odchodzisz... A w głębi wiesz, że jesteś nikim. Jak śmieć, porzucona zabawka. Znudziłeś się, straciłeś tą ostatnią deskę ratunku...

Idziesz do domu, patrzysz w lustro... Ocierasz łzy, chociaż nie przypominasz sobie momentu, w którym zaczęłeś płakać. Znowu pozwalasz sobie na wykrzywienie ust w marnej parodii uśmiechu. Żegnasz się, chociaż nigdzie nie idziesz... I zakładasz maskę.

Obwiniasz się, czujesz pustkę... Zostałeś zdradzony. Znowu. Przez osobę, której najbardziej ufaleś.

Ale się nie poddasz. To nie miałoby sensu.. Wtedy ta cała walka o uśmiech poszłaby na marne...

Nie martw się... Nie tylko ty tak masz...

"Nie żałuj **martwych**, żałuj żywych..."

I pamiętaj... ty jeszcze żyjesz!

**Jaay**

## Warto zobaczyć!



## Wyspa Wolin

Pod koniec IX i X wieku Wolin był największym miastem w Europie. Wyspa znana jest z oazy spokoju i pięknej przyrody. Znaczną jej część zajmuje Wolański Park Narodowy, który obejmuje (jako jedyny w kraju) obszar morski. Klif na wyspie należy do najwyższych i najciekawszych odcinków polskiego wybrzeża Bałtyku. Jego wysokość sięga prawie 100 metrów. Wzgórza porasta buczyna pomorska, charakteryzująca się zacienionym, ale przejrzystym podszyciem. U podnóża leżą przetransportowane przez lądolód fragmenty skał pochodzące z dna Bałtyku oraz ze Skandynawii.

**Emdzej :)**

Zdjęcie: [http://www.google.pl/search?hl=pl&gs\\_rn=9&gs\\_ri=psy-ab&cp=10&gs\\_id=12&xhr=t&q=wyspa+wolin&bav=on.2,or.r\\_qf.&bvm=bv.45175338,d.Yms&biw=1024&bih=651&um=1&ie=UTF-8&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=gWhpUcm2BYqG4gTJ9oA#imgrc=h\\_zkwCXoA9BEBM%3A%3BHTsh69mSxLgg-M%3Bhttp%253A%252F%252Fstatic.pl.groupon-content.net%252F02%252F19%252F1335964311902.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.pl%252Foferty%252Fgroupon-travel%252FPensjonat-Pod-Debem%252F5458920%3B320%3B212](http://www.google.pl/search?hl=pl&gs_rn=9&gs_ri=psy-ab&cp=10&gs_id=12&xhr=t&q=wyspa+wolin&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.45175338,d.Yms&biw=1024&bih=651&um=1&ie=UTF-8&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=gWhpUcm2BYqG4gTJ9oA#imgrc=h_zkwCXoA9BEBM%3A%3BHTsh69mSxLgg-M%3Bhttp%253A%252F%252Fstatic.pl.groupon-content.net%252F02%252F19%252F1335964311902.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.pl%252Foferty%252Fgroupon-travel%252FPensjonat-Pod-Debem%252F5458920%3B320%3B212)

## Szlachetne zdrowie

*Światowy Dzień Zdrowia, który obchodzimy każdego roku 7 kwietnia, przebiegał pod hasłem: „Zdrowe bicie serca”.*

Serce dla większości ludzi jest symbolem miłości i uczucia. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jaką pracę wykonuje ono podczas całego dnia. Serce musi pracować bez przerwy przez całe życie. Nie ułatwiamy mu tego, zatruwając je nikotyną, objadając się niezdrową żywnością, nie potrafiąc radzić sobie ze stresem i lekceważąc aktywność fizyczną.

Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek. Wysokie ciśnienie krwi sprawia, że mięsień sercowy pracuje ciężiej niż powinien, co po dłuższym czasie skutkuje osłabieniem mięśnia sercowego.

Im wyższe ciśnienie tętnicze krwi, tym większe ryzyko wystąpienia zawałów serca lub udarów mózgu. Ryzyko wystąpienia tych powikłań wzrasta w obecności innych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe czy niezdrowy styl życia (nadwaga lub otyłość, niezdrowa dieta, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu oraz brak aktywności fizycznej). U niektórych osób wysokie ciśnienie krwi związane jest z obciążeniem dodatnim wywiadem rodzinnym.

Ciężenie krwi ma również tendencję do zwiększania się wraz z wiekiem.

Z aktualnych badań epidemiologicznych wynika, że co drugi, trzeci Polak ma nieprawidłowe ciśnienie krwi. Tylko ok. 30-50% osób zdaje sobie z tego sprawę, a prawie połowa, wiedząc o nadciśnieniu, nie leczy go lub robi to nieskutecznie. Jedynie u niewielkiego odsetka

chorych nadciśnienie jest dobrze kontrolowane. Wysokiemu ciśnieniu krwi można jednak zapobiegać.

Ostatecznym celem kampanii prowadzonej w ramach Światowego Dnia Zdrowia 2013 jest zmniejszenie ilości zawałów serca i udarów mózgu przez:

- podniesienie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn i skutków nadciśnienia tętniczego,
- edukację zdrowotną w zakresie zapobiegania wysokiemu ciśnieniu krwi i jego powikłałom,
- zachęcenie osób dorosłych do regularnej kontroli swojego ciśnienia krwi i stosowania się do zaleceń lekarza,
- zachęcenie władz krajowych i lokalnych, aby utworzyć warunki sprzyjające prozdrowotnym zachowaniom.

Nadciśnienie tętnicze może dotyczyć każdego z nas.

O wysokim lub podwyższonym ciśnieniu krwi, czyli o nadciśnieniu tętniczym, mówimy wówczas, gdy ciśnienie tętnicze w kilkakrotnych pomiarach przekracza wartości uznane za prawidłowe. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami przyjętymi przez WHO wartość ciśnienia krwi 140/90 mmHg stanowi granicę między ciśnieniem prawidłowym (norma: < 130/85 mmHg) a podwyższonym. Nadciśnienie tętnicze oznacza wzrost wartości ciśnienia ponad 140/90 mmHg niezależnie od wieku pacjenta, potwierdzone kilkoma pomiarami. Najnowsza klasyfikacja wprowadza także wartość ciśnienia optymalnego, tj. 120-/80 mmHg.

### Najważniejsze informacje

Zawały serca i udary mózgu są głównymi przyczynami zgonów na całym świecie.

Możesz im jednak zapobiec.

1. Rzucając palenie, zmniejszasz

ryzyko zawałów serca lub udarów mózgu już od pierwszego dnia zaprzestania palenia. Ogranicz również spożycie alkoholu.

2. Zwiększając swoją aktywność fizyczną trwającą co najmniej 30 minut dziennie, możesz zmniejszyć ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Wypoczywaj aktywnie.

3. Jedząc co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczając sól do 1 łyżeczki oraz zmniejszając ilość tłuszczu w diecie, możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca i lub udaru mózgu.

4. Wysokie ciśnienie krwi często nie daje żadnych objawów, ale może wywołać nagły udar mózgu lub zawał serca, dlatego kontroluj swoje ciśnienie krwi regularnie.

5. Cukrzyca zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Jeśli chorujesz na cukrzycę, kontroluj swoje ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi, aby zmniejszyć to ryzyko.

6. Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, utrzymaj umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną i odżywiaj się zdrowo.

7. Zawały serca i udary mózgu pojawiają się nagle i mogą być śmiertelne, jeśli nie zostanie udzielona natychmiastowa pomoc lekarska.

8. Unikaj stresu.

W naszej szkole każdy uczeń w ramach badań przesiewowych ma przeprowadzany pomiar ciśnienia tętniczego krwi. W przypadku wystąpienia nieprawidłowości wykonywane są systematyczne badania kontrolne i zakładane karty pomiaru, z którymi uczniowie udają się do lekarza rodzinnego celem ustalenia diagnozy i leczenia. Zachęcam również grono pedagogiczne i pracowników administracji do regularnej kontroli ciśnienia.

Niech tegoroczny temat

*Ciąg dalszy na następnej stronie*

## Szlachetne zdrowie

Ciąg dalszy z poprzedniej strony

przewodni kampanii zdrowotnej: „Zdrowe bicie serca, prawidłowe ciśnienie krwi” skłoni nas do odważnego przekroczenia progu gabinetu.

**Serdecznie zapraszam!**

*Higienistka szkolna*

*Renata Szyszka*

## Treningowe ataki

Podczas treningu zapewne nieraz zabolą cię głowa albo złapała kolka. Przyczyną zawrotów głowy jest niespodziewana zmiana pozycji lub brak posiłku przed ćwiczeniami. Są znakiem niedotlenienia organizmu lub odwodnienia. Warto więc co jakiś czas napić się wody i pilnować, by w sali nie było zbyt duszno. Gdy pojawi się ból głowy, należy równo oddychać.

Kolka jest przyczyną braku odpowiedniej rozgrzewki przed ćwiczeniami lub gdy są one zbyt intensywne. Może być też skutkiem zjedzenia obfitego posiłku przed ich rozpoczęciem. Gdy nas zaatakują, należy się zatrzymać, wyciągnąć ręce do góry i wciągnąć głęboko powietrze. Wypuść je powoli, lekko zginając się w stronę bólu. Możesz też przycisnąć bolesne miejsce. Nie próbuj nawet siadać lub kuć, możesz natomiast pochylić się i równo oddychać. Dobra rozgrzewka załagodzi możliwe cierpienie.

Nieprzyjemne i bolesne skurcze atakują najczęściej łydki, pośladki, mięśnie ud lub ramion. Gdy już nas spotkają, to rozmasowujmy spokojnie i cierpliwie to miejsce, aż przestanie kuć. Jedynym sposobem, by temu zapobiec, jest magnez z potasem, ponieważ ich niedo-

bór jest odpowiedzialny za skurcze.

*Mary*

## Uśmiechnij się!

**Pani od polskiego pyta Jasia:**

- Jasiu podaj dwa zaimki.
- Kto?! Ja?!
- Brawo, Jasiu, piątka.

**Pani pyta Jasia:**

- *Która rzeka jest dłuższa: Ren czy Missisipi?*
- *Missisipi.*
- *Dobrze, Jasiu. A o ile jest dłuższa?*
- *O sześć liter.*

**Turysta w wakacje zachodzi w deszczu do baczki.** Baca gościnnie częstuje go gorącą strawą. Turysta, zając się, spostrzega, że do talerza leci mu z góry woda...

- *Baco dach ci przecieka!*
- *Wim...*
- *To dlaczego nie naprawisz?!*
- *Ni mogę, przecież dysk pada.*
- *To dlaczego nie naprawisz, kiedy nie pada?!*
- *A bo wtedy nie cieknie...*

**W Morskim Oku, w przerębli kąpie się baco.**

- *Baco, nie zimno wam?! - pytają się turyści.*
- *Ni.*
- *Ciepło?*
- *Ni.*
- *A jak wam jest?*
- *Jędrzej.*

**Jasiu zakończył szkołę średnią z najlepszymi wynikami i jemu przypadł zaszczyt przemówienia podczas rozdania świadectw.** Stał na podeście i zaczyna:

- *Chciałbym bardzo podziękować mojej kochanej mamie za ten wspaniały wpływ, jaki na mnie miała. Za to, że zawsze była przy mnie, cały czas mogłem na nią liczyć i że pomagała mi, kiedy tylko tej pomocy potrzebowałem. Kocham ją nad życie i nie wiem, kim bym był, gdyby nie ona...*

Nagle Jasio stęknął, zatrzymał się i zaczął z trudnością literować słowo. W końcu przemówił:

- *Przepraszam bardzo za przerwę, ale pismo mojej mamy jest takie niewyraźne!*

**Wraca Jaś z przedszkola.** Jego twarz jest cała podrapana. Przykro patrzeć. Matka w lament:

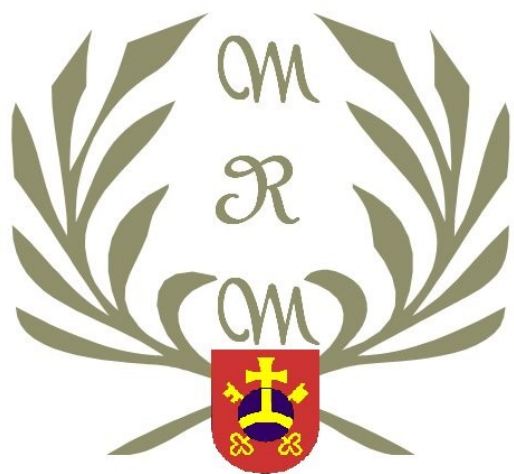
- *Co się stało, Jasiu?*
- *Tańczyliśmy wokół choinki. Dzieci było mało, a jodełka duża.*
- **Co byś zrobił, Jasiu, gdybyś znalazł na ulicy portfel, a w nim 100 tysięcy?**
- *Hmm, jakby go zgubił jakiś biedny człowiek, to bym go oddał...*

**Mama tłumaczy Jasiowi:**

- *Trzeba być grzecznym, żeby pójść do nieba!*
- *A co trzeba zrobić, żeby pójść do kina?*

**Jasiu - pyta się pani - biorąc pod uwagę twoje lenistwo, jakim zwierzęciem chciałbyś być?**

- *Wężem.*
- *A dlaczego?*
- *Bo leżę i idę...*



Młodzieżowa Rada  
Miasta Ostrowa  
Wielkopolskiego

mówi:

**PRZEKLINAJĄC,  
ZABIJASZ  
KULTURĘ.**



## Monitor nielekcyjny

Gazetka szkolna Gimnazjum nr 4  
im. Powstańców Wielkopolskich

ul. Krotoszyńska 171

63-400 Ostrów Wielkopolski

tel., fax (62) 735-60-91

koordynator gazetki:

Roman Dolata

e-mail: dolata@4gim.pl

**Może i Państwo  
zechcecie się  
u nas  
zareklamować?**

**ZAPRASZAMY!**

## EUROPEJSKI CERTYFIKAT

### UMIĘTNOŚCI KOMPUTEROWYCH (ECDL)

Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych (ECDL) jest certyfikatem, który poświadcza, że jego posiadacz zdał pomyślnie teoretyczny egzamin sprawdzający wiedzę w zakresie podstawowych pojęć technologii informatycznej i sześć egzaminów praktycznych sprawdzających umiejętność obsługi komputera.

#### **POSIADŁEŚ WIEDZĘ I UMIĘTNOŚCI, ABY STAĆ SIĘ WSPÓŁTWÓRCĄ SUKCESÓW FIRMY, W KTÓREJ ZACZNIESZ PRACOWAĆ, POPURZEC PROFESJONALNE**

opanowanie możliwości techniki informatycznej i komputera jako  
narzędzia do zarządzania i gospodarowania biznesową informacją.

#### Jakie są korzyści z ECDL?

Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych jest uznawany w całej Europie i został opracowany przez Unię Europejską. ECDL jest certyfikatem technologii informatycznej dla wszystkich mieszkańców Europy. Twoje nazwisko znajdzie się w rejestrze zdobywców ECDL wśród nazwisk z Austrii, Finlandii, Francji, Irlandii, Niemiec, Norwegii, Włoch, Wielkiej Brytanii, Szwajcarii, Szwecji i wielu innych. Powstało z myślą o tych, którzy muszą lub chcą wiedzieć, jak korzystać z komputera. Jest odpowiedni dla ludzi dowolnych zawodów i dla poszukujących pracy, w każdym wieku - od 8 do 80 lat. Zapraszamy na stronę internetową [www.ecdl.pl](http://www.ecdl.pl)

#### Certyfikat ECDL jest szansą na:

- zdobycie unikalnego europejskiego świadectwa,
- posiadanie uporządkowanej i ujednoliconej wiedzy, wzrost mobilności,
- sprawne funkcjonowanie w społeczeństwie informacyjnym,
- dobre poczucie własnej wartości, **większa pewność otrzymania zatrudnienia,**
- pomyślny start w zawodowej karierze, wzrost pozycji na rynku pracy,
- pewność w codziennym życiu. wzrost szans na rynku pracy w Europie i na świecie.

#### **SZKOLENIE ECDL WEDŁUG REGUL UNII EUROPEJSKIEJ JEST INICJATYWĄ ZRODZONĄ, ŻE NADSZEDŁ CZAS: na profesjonalne działanie, profesjonalną wiedzę**

#### i profesjonalne umiejętności

Egzaminy sprawdzają wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne i obejmują: Podstawy technik informatycznych, Użytkowanie komputerów, Przetwarzanie tekstów, Arkusze kalkulacyjne, Bazy danych, Grafika menedżerska i prezentacyjna, Usługi w sieciach informatycznych.

Wszystkie egzaminy są przeprowadzone przez akredytowanych egzaminatorów (w Gimnazjum nr 4 mgr Jarosław Gębuś) w ciągu trzech lat.

#### Cennik opłat związanych z ECDL

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Pierwszy egzamin     | 162,00 zł (98,00 zł - dla uczniów, studentów) |
| 2. Egzaminy 2,3,4,5,6,7 | 62,00 zł (50,00 zł - dla uczniów, studentów)  |
| 3. Egzamin poprawkowy   | 62,00 zł (50,00 zł - dla uczniów, studentów)  |

Warunkiem dopuszczenia do egzaminów jest przedstawienie egzaminatorom dowodów wpłat za poszczególne moduły poprzez platformę internetową: [ecdl.pl/system](http://ecdl.pl/system)

**Wszelkich informacji udziela mgr Jarosław Gębuś**