

rok 3 numer 23, styczeń 2014

Monitor nielekcyjny



Gimnazjum nr 4 w Ostrowie Wielkopolskim

im. Powstańców Wielkopolskich



Ważne tematy:

Zdrowotne skutki pokazów pirotechnicznych | strona 3

Ucieczka

| strona 7-8

w numerze

SZLACHETNE ZDROWIE

Zdrowotne skutki...	3
Jadłowstręt Psychiczny	4

POMAGAMY

Zagraliśmy już 22 razy.....	5
-----------------------------	---

NASZE WIERSZE

"Nałóg", "Ostatni lis do Boga".....	6
-------------------------------------	---

NASZE WYWIADY

Tyle lat minęło, jak opuściliśmy...	7
-------------------------------------	---

HISTORII NIGDY ZA WIELE

Ucieczka.....	8-9
---------------	-----

Zapewne wiesz dobrze, czym było Auschwitz. Każdy to wie. Myślisz pewnie, że przekroczenie szyderczego napisu „ARBEIT MACHT FREI” było biletem w jedną stronę...

<http://polskiedzieje.pl/wp-content/uploads/2010/11/Auschwitz-oboz.jpg>

skład redakcji

Redaktorzy:

- Jagoda Chlasta
 - Jakub Kukuła
 - Weronika Bednarczyk
 - Olga Kaźmierczak
 - Maria Przybylska
 - Agnieszka Paterczyk
 - Hanna Gózdź
 - Julia Banasiak
 - Julia Latajka
 - Weronika Nawrot
 - Paula Jeziorek
 - Dominika Hełka
 - Oliwia Sawczak
 - Angelika Urban
 - Adrian Walczak
- opracowanie graficzne

■ Albert Połomski

koordynator gazety

Roman Dołata

szlachetne zdrowie

Zdrowotne skutki pokazów

pirotechnicznych

Wzrasta nasza świadomość związana z odpowiedzialnością za środowisko, w którym żyjemy. Człowiek jest jednostką psychofizyczną sprzężoną z biosferą, a jego relacje ze środowiskiem uzależnione są od posiadanej wiedzy. Realizowane są liczne programy mające na celu przekazywanie i uzupełnianie wiedzy o ekologii, z drugiej jednak strony obserwować można podejmowanie działań, które mają negatywny wpływ na otaczający nas świat, a służą wyłącznie chwilowym przyjemnościom.

Mam tu na myśli pokazy pirotechniczne, które weszły już w zwyczaj związany z organizowaniem różnego rodzaju imprez przez instytucje samorządowe, a nawet osoby prywatne. Świadomość wpływu pirotechniki widowiskowej na środowisko powinna jednak zastanowić tych, którzy znaczne środki przeznaczają na rozrywkę sprzeczną z zasadami ekologii.

W czym tkwi szkodliwe działanie pirotechniki na środowisko? Wyrazista czerwień, zieleń i biel na tle nieba, snopy iskier, spadające gwiazdy, groźne gwizdy, szумы i huk towarzyszące tym zjawiskom to ukazane możliwości atomów baru i strontu, metali należących do grupy wapniowców. Bar w postaci soli rozpuszczalnych w wodzie lub rozcieńczonym kwasie solnym jest silną trucizną. Skutek trującego działania polega na zwyrodnieniu wątroby, stwardnieniu śledziony, a śmierć następuje na skutek porażenia serca. Stront łatwo wchodzi do układu kostnego w miejsce wapnia, powodując zmniejszenie wytrzymałości kości, a w rezultacie podatność na złamania. Skutki skażenia atmosfery izotopem strontu utrzymują się długo, a akumulując się w układzie kostnym, nie tylko obniżają jego

wytrzymałość, powodując osłabienie kości, ale też prowadzą nieuchronnie do uszkodzenia szpiku kostnego. Jak dochodzi do skażenia środowiska związkami baru i strontu w przypadku masowej zabawy sztucznymi ogniami? Ognie białe i zielone powstają w wyniku spalania mieszanin zawierających w składzie 35-70% rozpuszczalnych soli baru, głównie azotanu baru.

Końcowym produktem spalania mieszanin dających światło białe jest tlenek baru lub węgiel barowy. Wprawdzie tlenek i węgiel barowy trudno rozpuszczają się w wodzie, jednak po dostaniu się do przewodu pokarmowego reagują z kwasem solnym zawartym w płynie żołądkowym, a powstający w reakcji chlorek barowy przedostaje się do organizmu.

Spalanie mieszanin dających światło zielone prowadzi do powstania trującego chlorku barowego. Związki te w warunkach spalania nie ulegają całkowitemu rozpadowi, a powstały w ten sposób produkt w postaci chlorku winylu jest związkiem rakotwórczym.

Środki masowego przekazu szacują, że wieczór sylwestrowy na Starym Rynku we Wrocławiu spędza około 70 tysięcy mieszkańców. Zakładając, że co piąty uczestnik przyniósł i odpalił coś z listy pirotechnicznych środków rozrywkowych, w którego masie znajduje się około 2 g baru w postaci omawianych soli, to wówczas do atmosfery w najbliższym otoczeniu dostało się około 50 kg silnie toksycznych związków tego metalu. Związki baru w postaci rozpuszczonego w wodzie chlorku baru osiadają na dachach okolicznych domów, ubraniach i przedmiotach uczestników,

przedostają się do mieszkań wraz z powietrzem, a w końcu część z nich trafia do przewodu pokarmowego w różnych dawkach, powodując nieodwracalne zmiany w organach wewnętrznych (nerki, wątroba, śledziona).

Radość i zachwyty związane z obserwowaniem widowisk pirotechnicznych, na które przeznaczane są znaczne środki finansowe, trwa zaledwie kilka minut, natomiast proces naprawczy pochłaniający bardzo pokaźne nakłady na leczenie skutków tych działań ciągnie się niejednokrotnie tygodniami, miesiącami, a nawet latami, zakładając, że jest wyleczalny. A co z tymi, dla których ta przyjemność stała się początkiem dramatu związanego z kalectwem, czy nawet utratą życia?

Może warto wzbudzić refleksję, zanim kolejny raz sięgniemy po środki pirotechniczne?!

Renata Szyszka, pielęgniarka szkolna

Jadłowstręt Psychiczny

(anoreksja z grec. *anorexia nervosa* – *an* – brak, pozbawienie, *orexis* – apetyt)

Anoreksja to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. Obraz własnego ciała jest zaburzony; występują objawy dysmorfofobii (przekonania np. o niewłaściwej budowie ciała, red.). Lęk przybiera postać uporczywej idei nadwartościowej (wywierającej nadmierny wpływ na zachowanie, postępowanie danej osoby, red.), w związku z czym pacjent wyznacza sobie niski limit wagi. Największe zagrożenie zachorowaniem dotyczy wieku między 14. a 18. rokiem życia. Po raz pierwszy opisał to zaburzenie w XVII wieku Richard Morton (lekarz angielski, 1637-1698, red.). Anoreksję cechuje szybko postępujące wyniszczenie organizmu, które pozostawia często już nieodwracalne zmiany. Nieleczona prowadzi do śmierci w około 10% przypadków. W 75% przypadków rozpoczyna się przed 25. rokiem życia.

Statystyki pokazują, jak dużo dziewcząt nie umie pogodzić się z własnym JA. Mówi się, że w 2015 roku co 2. dziewczyna w Polsce będzie miała nadwagę, co nie oznacza, że nie będzie już anoreksji. 63% dziewcząt nie akceptuje własnego wyglądu, 76% nastolatek wierzy, że chłopcy wolą szczupłe dziewczęta, 62% z nas chętnie schudłoby parę kilogramów, 71% dziewczyn marzy o figurze modelki.

Jadłowstręt psychiczny, tak jak nazwa wskazuje, to silna choroba psychiczna polegająca na wyparciu się jedzenia – obsesji polegającej na widzeniu się wciąż za grubym. Takie

osoby same przestają czuć, kiedy przestają jeść. Nie potrafią się pogodzić z sobą, a to dlatego, że mają niską samoocenę lub przy próbie pozostawienia kogoś przy sobie, myśląc, że choroba ich przy tobie zatrzyma. Jeśli zaobserwujesz albo będziesz się domyślał, że ktoś na to choruje, nie bądź obojętny: im wcześniej zaczniesz się to leczyć, tym lepiej. Nie wystarczy takiej osobie kazać jeść – to nie jedyny problem, bo ma to podłoże psychiczne. Osoba chora, aby jeść, musi przezwyciężyć lęk przed przytyciem, wstręt do jedzenia oraz wszystkie negatywne emocje będące udziałem anoreksji. Organizm wyniszczony długotrwałą głodówką często nie może czekać na efekty psychoterapii – wymaga zdecydowanej i szybkiej interwencji. Z kolei psychoterapia, której skuteczność ściśle zależy od tego, czy pacjent jej, wymaga czasu. Osoba z anoreksją tak na prawdę musi nauczyć się jeść od nowa.

Zmiany psychiczne i fizyczne zaobserwowane u chorych osób:

- wyniszczenie,
- bradykardia (serce bije w spoczynku mniej niż 60 razy na minutę, red.),
- niskie ciśnienie krwi,
- wzdęcia,
- zaparcia,
- obrzęki dłoni i stóp,
- sucha, łuszcząca się skóra,
- meszek na twarzy i ciele (lanugo),
- znaczna utrata włosów,
- zimne dłonie,
- nadmierne pocenie się stóp,
- niedokrwistość (anemia), brak miesiączki lub bardzo wydłużone okresy między menstruacjami (kobiety), drażliwość,
- dezorientacja, zakłopotanie,
- nastroje depresyjne (poczucie beznadziejności, niska samoocena),
- izolowanie się od otoczenia,
- bezsenność,
- zachowania obsesyjno-kompulsywne, zwłaszcza w odniesieniu do jedzenia,
- krótki oddech,
- częste bóle głowy,
- zawroty głowy,
- omdlenia,
- podkrążone oczy,
- błądliwość skóry.

Źródła:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Jad%C5%82owstr%C4%99t_psychiczny
http://www.sciaga.pl/tekst/42697-43-anoreksja_jako_probleem_spoeczny
<http://anoreksja.mam-efke.pl/index.php?go=leczenie>

Oliwia

pomagamy

Zagraлиśmy już 22 razy!

Dnia 12 stycznia 2014 roku, w Polsce i na świecie, od godziny 10.00 zagrała po raz 22. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy Jurka Owsiaaka.

W naszym mieście kwestowało około 160 wolontariuszy w różnym wieku. Spotkaliśmy się w OCK-u w niedzielę z samego rana. Na początek fachowych rad udzielił nam policjant, następnie odebraliśmy puszki i wyruszyliśmy na ulice miasta w poszukiwaniu ludzi o wielkim sercu. Zbieraliśmy na zakup specjalistycznego sprzętu dla dziecięcej medycyny ratunkowej i godnej opieki medycznej seniorów. Trzeba było się troszkę nachodzić, bo wszędzie byli ludzie, którzy pragnęli wrzucić symboliczną monetę do puszki.

W każdej chwili można było zająć jednak na darmową herbatę lub kawę w OCK-u oraz tańszą pizzę i kanapkę w galerii. Poruszaliśmy się za darmo autobusami miejskimi. Spotkaliśmy wielu zwolenników tej

akcji, ale i także kilku przeciwników (co nas ani troszkę nie zniechęciło). Ostrowianie wykazali się wielką hojnością i pomocą. Od dwunastej do trzynastej na Rynku odbyły się kąpiele morsów. Puszki mogliśmy zdawać w godzinach od szesnastej do dwudziestej. W popołudniowych godzinach na scenie głównej w OCK-u rozpoczęły się licytacje i występy artystyczne. Tradycyjnie było także wypuszczane światełko do nieba. Atmosfera w Ostrowskim Centrum Kultury była bardzo gorąca, chociaż pogoda tego dnia była kiepska.

Dziękujemy wszystkim za datki na szczytny cel i liczymy, że będziecie z nami za rok! W tym roku dzięki wam zbieraliśmy w Ostrowie Wlkp. kwotę: 55.479,5 złotych!

Marysia i Weronika



nasze wiersze

Nałóg Hanna Gózdź

Może jeszcze chwileczkę...
albo dwie,
sama nie wiem...
tak trudno jest się oderwać...
od pasji.
Więc tworzę,
tworzę i tworzę
i żyję szczęśliwa.
W swym żywiole,
w swym świecie.
Nic nie potrzebuję.
Czas staje się wieczny.
Więc tworzę,
tworzę i tworzę
i żyję szczęśliwa.
Czasami tchu i sił brakuje,
ale przecież muszę,
nie umiem przestać.
Więc tworzę,
tworzę i tworzę
i umieram spełniona.

Ostatni list do Boga Pajka

To już ostatni raz, kiedy Ci pozwalam
na wypełnienie mnie radością.
Wiem, że czasem nawalam,
nawet obdarowana Twoją miłością.

To już ostatni raz, kiedy się do Ciebie uśmiecham,
szczerząc zęby jak idiotka.
Bez zastanowienia, po prostu czekam,
rośniesz w mych oczach jak piękna stokrotka.

To już ostatni raz, kiedy zalewa mnie światłość Twoja,
niewymuszona, taka żywa.
Wątpliwa jest co prawda wiara moja,
no cóż, Boże, bywa.

To już ostatni raz, kiedy się do Ciebie zwracam,
choć Cię kocham.
Tak, kocham, bo się nawracam,
w poduszkę często przez to szlocham.

Bo to już ostatni raz, kiedy do Ciebie piszę,
ostatni raz, kiedy udowadniam przed sobą,
że istniejesz.

Ludzie miłości Hanna Gózdź

Niektórzy kochają...
Nasz świat,
Naszą planetę...
Jej góry, lasy i łąki.
Kochają ludzi bezinteresownie,
Kochają wszystko, co ich spotyka,
i obdarowują dobrem.
Bo miłość to nie tylko uczucie,
To małe dobre uczynki,
Które wracają z podwójną miłością,
Do każdego, kto postara się być człowiekiem,
człowiekiem miłości...



nasze wywiady

Tyle lat minęło, jak opuściliśmy pierwsze mury...

■ Dlaczego wybrała Pani zawód przedszkolanki?

Zawsze marzyłam o pracy z dziećmi, a będąc w wieku przedszkolnym, uwielbiałam chodzić do przedszkola. Przebywanie z dziećmi daje mi wiele satysfakcji i przyjemności, dzieci są szczerze i prawdziwe, w przeciwieństwie do dorosłych. Umieję się cieszyć z najmniejszych drobiazgów, są zawsze uśmiechnięte i zadowolone.

■ Ukończenie jakiej szkoły umożliwia pracę z dziećmi przedszkolnymi?

Ukończyłam studia wyższe o kierunku: „Wychowanie przedszkolne i edukacja wczesnoszkolna”, a także studia logopedyczne.

■ Umiejętności zawodowe to tylko kwestia doświadczenia, czy może także indywidualnych predyspozycji?

W zawodzie nauczyciela przedszkola zarówno ważne jest doświadczenie zawodowe, jak i indywidualne predyspozycje. Niestety nie każdy „nadaje się” do tego zawodu. Trzeba

być człowiekiem cierpliwym, pełnym pozytywnej energii, pomysłowym oraz poszukującym coraz to nowszych metod pracy z dziećmi. Dzieci w przedszkolu uczą się edukacji społecznej, emocjonalnej, przyrodniczej, matematycznej, językowej, muzycznej, plastycznej. Dlatego potrzebna jest wiedza z różnych dziedzin. Nauczyciel przedszkola musi być równocześnie muzykiem, plastykiem, polonistą, matematykiem, geografem oraz psychologiem.

■ Uważa Pani swoją pracę za trudną?

Uważam, że praca z dziećmi nie należy do najłatwiejszych, ale za to sprawia ogromną przyjemność i satysfakcję. Na nauczyciela przedszkola spoczywa duża odpowiedzialność za rozwój dzieci. Taka osoba powinna potrafić doskonale obserwować dzieci, dostrzegać potrzeby każdego z nich zgodnie z aktualnym etapem rozwoju. Istotna jest także kwestia bezpieczeństwa, o które trzeba zadbać, oraz odpowiedzialności za powierzone pod opiekę dzieci.

■ Dużo dzieci uczestniczy w zajęciach latem?

W miesiącach letnich przedszkole pełni dyżury. Co do frekwencji bywa różnie, średnio jest to ok. 10 – 20% dzieci.

■ Jakie zabawy są najpopularniejsze wśród dzieci?

Wszystkie, które są związane z ruchem i śpiewem. Uwielbiają także zabawy badawcze, podczas których mają możliwość samodzielnego zdobywania wiedzy, eksperymentowania.

■ Poza pracą czym jeszcze się Pani zajmuje?

W czasie wolnym dużo czasu poświęcam na przeglądanie stron internetowych, poszukując nowych zabaw, form i metod pracy, a także pomysłów na np. prace plastyczne czy techniczne. Uwielbiam pływanie, dla relaksu chodzę na basen.

Dziękuję za rozmowę.

Z Kingą Jagielską rozmawiała Angelika



historii nigdy za wiele

Ucieczka

Zapewne wiesz dobrze, czym było Auschwitz. Każdy to wie. Myślisz pewnie, że przekroczenie szyderczego napisu „ARBEIT MACHT FREI” było biletem w jedną stronę. Mylisz się. Większość ludzi z obozu nie wychodziła, jednakże niektórzy odzyskali wolność. W tym tekście opiszę historię Kazimierza Piechowskiego – ofiary niemieckiej agresji.

więźniowie. Gdy pracujących obserwował Niemiec, ten udawał solidnego pracownika, jednak zaraz po odejściu żołnierza odpoczywał. Uciekinier wychodził z założenia, że postępując w ten sposób, sprawi, iż esesmani będą myśleć: „Tego nie muszę pilnować, on się sam wykończy” i zostawią go w spokoju. Racje żywnościowe były nikłe. Jak mówi Piechowski, głód wdzierał się

zauważył, że właz, do którego wrzucają opał, jest idealnym wejściem do fabryki. Jediną rzeczą, która hamowała ucieczkę, była obawa o współwięźniów, gdyż po ucieczce za jednego zbiega ginęło 10 więźniów, a w grupie pracowników kilku ludzi. Jednak po wielu godzinach myślenia nasz bohater wymyślił, jak nie narażać nikogo poza sobą i towarzyszymi. Piechowski i Bendera wraz z



<http://bellum.com.pl/wp-content/uploads/2011/02/Kazimierz-Piechowski>

człowieka który ośmieszył Niemców, więźnia hitlerowskiego obozu Auschwitz–Birkenau.

Podczas wojny harcerzy rozstrzeliwano. Piechowski – jako członek ZHP, z obawy przed śmiercią próbował wyemigrować do Francji. Niestety, jego plan się nie powiódł. Dopadło go gestapo. Siedział w więzieniu w Sanoku, później w Krakowie i Nowym Wiśniczu. W końcu wywieziono go do piekła, do Auschwitz. Żył tam dwa lata. Nie jako człowiek, tylko jako numer 918. Poniżany, bity, traktowany gorzej niż zwierzę. Znalazł jednak sposób na „przeżycie”. Nie tyrał jak inni

w mózg. Niemcy chcieli udowodnić swoje myślenie, że Polacy to zwierzęta.

918 pracował w różnych komandach. Między innymi pod ścianą śmierci. Przenosił on zwłoki rozstrzelanych więźniów. Później przydzielony został do pracy w fabryce naprzeciw obozu.

W końcu nie wytrzymał. Razem z przyjacielem, Eugeniuszem Benderą - mechanikiem, postanowił uciec. Podczas prac Piechowski odnalazł pokój z ubraniami i bronią. Tak narodził się plan. Mogli mieć już broń i samochód. Podczas przerzucania koksu Uciekinier

przyjaciółmi, ks. Józefem Lempartem oraz Stanisławem Jastrem, stworzyli fikcyjne komando. W ten sposób nikogo, poza sobą, rzecz jasna, nie narażali. 20 czerwca 1942 roku, w sobotę, wyszli „do pracy” przez bramę obozową. Udało im się.

Pierwszy krok do wolności został wykonany. Po dojściu na teren fabryki weszli przez właz. Mechanik poszedł po wóz. Pozostała trójka skierowała do koks-bunkra. Stamtąd, schodami, udała się do magazynu wspomnianego wcześniej. Wyłamała drzwi. Następnie ubrała się w esesmańskie mundury, zabrała broń i poszła do samochodu, którym

podjechał Gieniek. Po chwili, kiedy towarzysz był gotowy, odjechali. Obrali kierunek na Wadowice. Podczas jazdy przechodzący żołnierze salutowali na widok uciekinierów-esesmanów. Bawiło ich to. Byli wtedy w końcu „Niemcami”. Kiedy dojeżdżali do szlabanu, nikt go nie podnosił. Nasi bohaterowie już żegnali się z życiem. Myśleli, że już po nich. Nagle Piechowski usłyszał głos kolegi: „Kazek, zrób coś!”. Kiedy auto zatrzymało się, Piechowski otworzył drzwi, pokazał się strażnikowi tak, aby widział „jego” stopień (miał on mundur sierżanta, a więc podoficera SS) i zaczął krzyczeć (w języku niemieckim, oczywiście): „Do jasnej cholery, śpiz, dupku, tam czy co?! Otwieraj ten szlaban, bo ja ciebie obudzę, jeśli ty nie możesz się obudzić!”. Po tym szeregowy przestraszył się i podniósł szlaban.

Po ucieczce wszczęto poszukiwania zbiegów, jednak Niemcom nie udało się ich dopaść. Esesmani zostali ośmieszeni, a więźniowie odzyskali nadzieję.

Po wszystkim zatrudnił się w gospodarstwie w Mlinie. Zaczął działać w szeregach AK. Po wojnie



<http://polskiedzieje.pl/wp-content/uploads/2010/11/Auschwitz-oboz.jpg>

wrócił do domu, na Pomorze. Agenci UB aresztowali Uciekiniera za posiadanie (podrzuconego wcześniej) pistoletu i przynależność do Armii Krajowej. W więzieniu spędził 7 lat. Po kolejnym odzyskaniu wolności zatrudnił się w Stoczni Gdańskiej. Po ucieczce z piekła śmierci przez 55 lat męczył go syndrom KL Auschwitz, jak mówi sam Piechowski. Cierpiał. W nocach miał sny, w których dręczył go esesmani, w których gryzą go psy.

Tak naprawdę to Niemcy byli jak zwierzęta. Nie... Byli gorsi. Co robił hitlerowiec, aby dostać 3 dni urlopu? Rzucił czapkę więźnia poza okrąg pracy. Później rozstrzeliwał go i uniemożliwiał „ucieczkę”. To jest tylko jeden przykład ich okrucieństwa, a takowych można mnożyć. Niestety, większość z tych „(nad)ludzi” żyje do czasów dzisiejszych.

Anonim



<http://tropyhistorii.wordpress.com/tag/ii-wojna-swiatowa/>