



COPERNICUS

PISMO UCZNIÓW I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W RADOMIU

Nr 6

redagują: Małgorzata Król, Mariusz Wesolowski

2015/2016

Serdecznie witamy Was w kolejnym numerze gazetki szkolnej i życzymy miłych wrażeń podczas lektury artykułu, wiersza i wywiadu.



Fot. Kaja Szczęsna

Pasje naszej młodzieży

wywiad z Klaudią Lidak z klasy I c

wicemistrzynią Europy w kumite

O pasji, która stała się stylem życia

Klaudia Piwońska: Kiedy narodziła się w Tobie pasja do karate?

Sztuki walki interesowały mnie od najmłodszych lat. Odkąd pamiętam podobały mi się filmy z Bruceem Lee. Oprócz tego mój tata w młodości uprawiał wiele sportów tego rodzaju m.in. judo, karate, kick-boxing. W domu mamy małą siłownię, gdzie wisi również worek. Tata często tam ćwiczył i ja też chciałam to robić. Na początku to on był moim "trenerem". Miałam z nim kilka "treningów", ale był zajęty pracą i nie miał zbytnio czasu, aby mnie uczyć, więc zaczęłam myśleć nad zapisaniem się do jakiegoś klubu. Miałam to zrobić już w piątej klasie podstawówki, ale mama odradzała mi to, mówiąc, że to sport dla chłopaków. Sama też się trochę obawiałam, że będę jedyną dziewczyną, ale wraz z początkiem szóstej klasy - odważyłam się.

K.P.: Jakie korzyści przynosi Ci ten sport? Czy czujesz, że cię zmienia?

Przede wszystkim uprawianie karate daje mi ogromną radość, odstresowuje mnie i odpręża. Oprócz tego zwiększa się moja sprawność fizyczna. Rośnie kondycja, wytrzymałość i siła. Daje mi również satysfakcję. A czy mnie zmienia? Myślę, że trochę na pewno. Jestem bardziej pewna siebie niż kiedyś, bardziej odporna na ból i mniej nerwowa.

K.P.: Pochwal się swoimi osiągnięciami.

Na początku warto wspomnieć, że nasz klub, jak do tej pory, wysyłał zawodników tylko na zawody w kumite, czyli w walkach. Tak więc moje największe osiągnięcia związane są z tym rodzajem rywalizacji. Zaczniemy od tych najważniejszych sukcesów. Jestem aktualną wicemistrzynią Europy w kumite. Dwa razy stanęłam na pierwszym jak i na trzecim stopniu podium w zawodach ogólnopolskich. Zdobyłam również złoto na Mistrzostwach Polski Wschodniej i Pucharze Polski Wschodniej. Oprócz tego mam kilkanaście medali z radomskich i obozowych pojedynków, w tym również w kata.

K.P.: Twoja rodzina wspiera Cię czy raczej odradza, sądząc, że to niebezpieczne?

Tata wspiera. Sam to trenował, gdy był w moim wieku, więc wie, jaki ten sport jest naprawdę.

Nie jest bardziej kontuzjogenny niż np. piłka nożna. Mama natomiast odradza. Jest kobietą, na dodatek bardzo wrażliwą i opiekuńczą. Boi się, że może stać mi się krzywda, ale rozumie, że bez karate nie mogłabym żyć.

K.P.: Antoni Golubiew powiedział „Placz na treningu, śmieć się po wygranej walce.” Jak wyglądają twoje treningi? Ile zajmują Ci czasu?

Cieężko opisać moje treningi, bo każdy wygląda inaczej. Nie robimy cały czas tego samego.

Jedynym stałym elementem jest rozgrzewka, ale ona też przybiera różne formy. Przyjęło się, że w poniedziałki mamy łatwiejsze treningi. Czasami jest to ćwiczenie techniki, czasami zabawy albo inne mało męczące ćwiczenia. W środy są treningi wytrzymałościowe, kondycyjne, siłowe i wydolnościowe. Często jest połączenie tych czterech. W piątki natomiast na początku mamy ćwiczenia z partnerem, a następnie przechodzimy do walk. Zazwyczaj trening kończymy interwałami na worku. Oprócz ćwiczeń w klubie, trenuję także w domu. We wtorki i czwartki się rozciągam, a w soboty robię sobie trening na wzór środowego, czyli tego najbardziej męczącego. Kiedy jest cieplej, to biegam. Średnio ćwiczę 5 godzin tygodniowo, a w okresie ferii i kiedy jest mniej nauki nawet po 2 godziny dziennie.

K.P.: „Jeśli chcesz być silny- ćwicz wytrwale.” Co cię motywuje?

Chęć zwycięstwa w zawodach. Raz w semestrze odbywają się zawody ogólnopolskie. Najpierw Puchar Polski, a potem Mistrzostwa Polski. Chcę wygrywać i stawać na podium. Oprócz tego ogromnym motywatorem jest dla mnie mój trener. Dobija do czterdziestki, a jest wysportowany lepiej niż niejeden nastolatek.

K.P.: Podobno każdy sportowiec przechodzi w życiu „kryzys”, czy w Twoim przypadku też tak było?

Tak, miałam taki okres, ale trwał krótko - tylko dwa tygodnie. To było przed Pucharem Europy. Mojemu trenerowi bardzo zależało na moim zwycięstwie, więc wyjątkowo przyglądał się mi jak ćwiczę i cały czas mnie poprawiał. Oprócz tego nie mogłam ćwiczyć z tą osobą, z którą chciałam.

Dobierał mi do pary kogoś innego. Nie wiedział, że tej osoby bardzo nie lubię. Przez to treningi przestały sprawiać mi radość i źle się czułam z tym, że innych tak trochę bagatelizował, więc musiałam odpocząć.

K.P.: Sport to też ból. Zdarzają Ci się kontuzje?

Tak, ale na szczęście nie są one poważne. Zazwyczaj są to stłuczenia albo naciągnięcia ścięgien. Leczę się w ciągu jednego do dwóch tygodni i zazwyczaj nie muszę przez nie opuszczać treningów.

K.P.: Wierzysz w swoje zdolności?

Tak. Od samego początku byłam chwalona nie tylko przez trenera, ale też i przez innych uczestników treningów. Dzięki temu byłam bardzo pewna siebie, co wcale nie szło w parze z dużymi umiejętnościami. Jak sobie tylko przypomnę moje pierwsze walki, to dziwię się postawie trenera. Ja bym nie mogła powiedzieć, że ktoś, kto walczy jak ja kiedyś, robi to dobrze albo przynajmniej przeciętnie. Teraz już wiem, że umiem dużo.

K.P.: Czy poza sportem masz jakieś pasje, zainteresowania?

Kiedyś lubiłam malować, ale już mi się to znudziło. Teraz, kiedy mam dużo wolnego czasu, czytam książki. Interesuje mnie również dietetyka, zdrowe odżywianie i najnowsze odkrycia nauki.

K.P.: Czy są jakieś rzeczy z których musiałaś zrezygnować, aby móc dalej ćwiczyć?

Nie. Zazwyczaj jest na odwrót. Rezygnuję z treningu, aby móc zrobić coś innego.

K.P.: Masz swoich idoli? Kto jest Twoim autorytetem?

Moim idolem i autorytetem jest mój trener. Podobno, kiedy był w moim wieku, ćwiczył po 8 godzin dziennie. Jak dla mnie - jest to niemożliwe. Bardzo dużo czasu pochłaniają mi prace domowe i nauka. Mój trener natomiast jest bardzo zdolny i żeby nauczyć się na jakiś sprawdzian przeglądał tylko podręcznik. Tak przynajmniej mówi. Jest bardzo sprawny fizycznie jak na swój wiek. Stanowi dla mnie wzór nie tylko w sporcie, ale także w życiu. Bardzo kocha swoją żonę i dzieci. Odnosi się do nich z czułością. Widać, że nie mógłby bez nich żyć. Nie dość, że jest to najtwardszy mężczyzna, jakiego znam, jest również wrażliwy. Bardzo się martwi, gdy któremuś z jego podopiecznych przydarzy się jakaś kontuzja.

K.P.: Mówi się, że na sukces nie ma recepty, a jak jest u ciebie?

Najważniejsza jest wiara w siebie i w powodzenie wyznaczonych sobie celów. Trzeba mieć motywację do działania i uparcie realizować swoje plany. Aby odnieść sukces w sporcie, trzeba robić to, co sprawia największą trudność. To bardzo indywidualna sprawa. Kiedyś miałam problem z kilkoma przydatnymi w walce kopnięciami. Trener kazał mi je ćwiczyć i teraz wykonuję je całkiem dobrze.

K.P.: Jakies konkursy w planach?

Prawdopodobnie w marcu trener wyśle mnie na Mistrzostwa Polski w kata, a w maju jadę na Mistrzostwa Polski w kumite.

K.P.: Wiązesz przyszłość z karate?

To zależy od kilku czynników. Trenerką jak na razie nie zamierzam być, a startami w zawodach nie da się zarobić. To sport amatorski. My musimy płacić za udział w turniejach, a sami nie zarabiamy na tym nic. Jeżeli po studiach wrócę do Radomia i nadal będzie tam pracował mój trener, to pewnie będę ćwiczyła. Nie wiem, czy spodobałoby mi się w innym klubie. Tutaj mam wielu bardzo dobrych znajomych, świetnie dogaduję się z trenerem i panuje tu wyjątkowa atmosfera, jakiej nie ma nigdzie indziej. Dziwnie byłoby ćwiczyć u boku osób, z którymi kiedyś rywalizowałam na zawodach i się z nimi kolegować. Ale myślę, że będę miała w domu pokój do ćwiczeń, a w nim worek i będę mogła tam utrzymywać formę. Oprócz tego co jakiś czas na pewno będę odwiedzała mój macierzysty klub.

K.P.: I ostatnie pytanie: Czy czujesz się spełniona? Kochasz to co robisz ?

Nie czuję się do końca spełniona. Do całkowitego szczęścia brakuje mi drugiej połówki.

Ale kocham to, co robię. To już nie jest zwykłe hobby albo pasja. To mój styl życia.

**Wywiad przeprowadziła
Klaudia Piwońska, I c**

Lirycznie i walentynkowo...

„Co wiemy o miłości...”

Miłości młdzieńcza, miłości wyśniona,
Czasem dojrzała, czasem szalona.
Bywa i ta od „spojrzenia pierwszego” ...
Szczególnie, gdy się dłużej zapatrzysz, kolego!
Pisali o niej wiersze poeci, piosenki piszą tekściarze,
W laurce serca rysują dzieci,
A ludzie składają ją w darze.
Gdybyśmy chcieli „wziąć” ją z innej strony,
Będzie to rzeczownik bliżej określony.
To miłość, ta kobieta, więc rodzaju żeńskiego,
Czyli zmienna ...
Choć piękna...
Nie pamięta złego, nie szuka poklasku,
Nigdy nie ustaje,
Gdy cię dotknie , to tak jakbyś wyruszył w edenowe gaje.
Chciałbyś tańczyć i śpiewać, prznosiłbyś góry !
Większą wagę przywiązujesz do swojej figury.
Częściej zerkasz w lustro,
Zamyślasz się stale, a muzyka gra ci w duszy niczym w karnawale.
Częściej zadziwiasz bliskich swoim stanem ducha:
Niby jesteś obecny,
Cóż , kiedy nie słuchasz !
Miłość to taki niepowtarzalny stan duszy i ciała.
Nie ma na nią lekarstwa,
Nie ma też metody.
Nie możesz się jej ustrzec czyś stary, czyś młody.
A tak naprawdę- każdy marzy o niej skrycie,
Bo cóż jest bez miłości warte nasze życie ?



Fot. Kaja Szczęsna

Anna Czyżycka, I a

Bal wolontariusza – XVI edycja



Bal wolontariusza to już tradycja w naszym mieście. Reprezentanci szkolnych klubów wolontariatu i przedstawiciele SCM „Arka” świetnie bawili się na XVI balu wolontariusza. Tym razem został zorganizowany w PG nr 6 w sobotę, 16 stycznia. Zabawa rozpoczęła się o 17 uroczystym przywitaniem gości przez między innymi Panią Dyrektorkę PG nr 6 Anetę Maciejewską-Pawłowską, Prezesa SCM „Arka” - ks. Andrzeja Tuszyńskiego oraz Wiceprezydenta - Jerzego Zawodnika. - Jako przedstawiciel władz miasta jestem dumny, że w mieście jest tak wiele młodych, otwartych serc, które są gotowe pomagać innym – mówił wzruszony.

Cała impreza była ogólnym podziękowaniem dla wszystkich – zarówno młodych – jak i starszych wolontariuszy za bardzo pracowity rok. „Arka” wraz ze szkolnymi klubami pomaga niezliczonej liczbie osób każdego dnia a także uczestniczy w wielu akcjach takich jak na przykład pomoc Radomskiej Orkiestrze

Kameralnej czy aktywny udział w zbiórkach pieniędzy na pomoc dla potrzebujących.

Bal rozpoczął się polonezem uczniów klas trzecich. Następnie odbyły się prezentacje szkolnych klubów – jury oceniało kotyliony i maski a także występ artystyczny promujący klub. Wszyscy podeszli do tych zadań bardzo profesjonalnie, a całość wypadła bardzo dobrze. Każda z osób była także ubrana w eleganckie, wieczorowe stroje, co dodatkowo podkreślało wagę uroczystości.

Jednak wszyscy z niecierpliwością czekali na główny punkt wieczoru, czyli taneczne szaleństwa i konkursy z ciekawymi nagrodami. Dla tych mniej aktywnych lub szukających chwili odpoczynku przygotowany został poczęstunek. Domowe kanapki, słodkie ciasta i pyszne świeże soki dopieszczały podniebienia uczestników balu. Po godzinie 22 Pani dyrektor Aneta Maciejewska–Pawłowska ogłosiła oficjalny koniec balu ku rozczarowaniu wszystkich bawiących się.



dopalaczy, jest to również integracja. Był to niezwykle przyjemny czas dla wszystkich. Ciekawe, czym przyszłoroczny bal zaskoczy swoich uczestników?



Z całą zatem pewnością można nazwać to wydarzenie - świętem wolontariatu, ale także światowego. Zaczynając zmieniać siebie i swoje otoczenie, powoli zmieniamy cały świat. Pomoc, dobro i miłość to hasła przyświecające naszej działalności – mówi jeden z zapytanych wolontariuszy I LO w Radomiu. Dzięki tego typu spotkaniom pokazujemy, jak młodzi w dzisiejszych czasach potrafią się bawić kulturalnie bez alkoholu, używek,

Tekst i zdjęcia:

Ewa Pawłowska I c, Ernest Nowak I a



**Cor
Infantis**
Fundacja na rzecz dzieci z wadami serca

SERDUSZKO MARCELKA

Cześć! Mam na imię **Marcelek**.

Moje serduszko jest wyjątkowe ponieważ posiadam:

- ♥ pojedynczą komorę o morfologii komory lewej,
- ♥ przełożenie wielkich pni tętniczych,
- ♥ zarośnięcie zastawki pnia płucnego,
- ♥ inwersję komór,
- ♥ ubytek przegrody międzykomorowej.

PILNIE POTRZEBUJĘ OPERACJI!

Można mi pomóc dokonując wpłaty na rachunek Fundacji Cor Infantis:

86 1600 1101 0003 0502 1175 2150

z dopiskiem „**Marcel Skwarek**”

Bank: BGŻ BNP PARIBAS oddział w Lublinie,
ul. Probostwo 6A, 20-089 Lublin



Rodzice dowiedzieli się o mojej wadzie serduszka w 19 tygodniu ciąży. Lekarze proponowali usunięcie mnie z brzuszka mamusi. Jednak rodzice postanowili walczyć o moje życie. Przyszedłem na świat 22 lipca 2015 roku. Po porodzie na chwilę przytuliłem się do mamusi, wtedy powiedziała mi „Bądź silny i nigdy się nie poddawaj!”.

Od tego momentu zaczęła się moja walka o życie. Gdy miałem zaledwie tydzień przeszedłem operację zespolenia sytemowo-płucnego BT. Następnie tydzień po operacji wstawiono mi stent do lewej tętnicy płucnej.

*W wieku 4-6 miesięcy powinienem przejść II etap leczenia operacyjnego. Ze względu na bardzo duże kolejki oczekujących dzieci na kolejne etapy leczenia operacyjnego oraz charakter wady, rodzice postanowili oddać moje malutkie serduszko w najlepsze ręce, w ręce Profesora Malca. Profesor operuje dzieci w Niemieckiej Klinice Uniwersyteckiej w Münster, Niemcy. Operacja ta niestety nie jest refundowana przez NFZ, a koszt operacji wynosi **35,500 Euro**.*

Niestety moi rodzice nie są w stanie sami sfinansować mojego leczenia operacyjnego, dlatego wraz z rodzicami zwracam się z ogromną prośbą o pomoc w zebraniu funduszy na operację.

Wierzę, że z pomocą ludzi o dobrych sercach uda nam się zbierać całą sumę. Każda nawet najmniejsza kwota wpłacona na konto fundacji Cor Infantis przybliży mnie do wyjazdu.

Wraz z rodzicami z całego serca dziękujemy za pomoc.

Wasz
Marcelek

