

# **GAZETKA SZKOLNA KOPERNIK**



**styczeń - marzec 2025**

**Redaguje zespół: uczniowie z klasy 8 pod opieką  
p. mgr Teresy Gwiżdż**

**Skład: mgr Joanna Oratowska**

**I Ty możesz dołączyć do redagowania gazetki!**

**Jeśli masz ciekawy pomysł na artykuł, wyślij go na  
podany adres : [gazetka.szkolna123@onet.pl](mailto:gazetka.szkolna123@onet.pl)**

## **Spis treści:**

- 1. One to zrobiły – czyli pięć historii niezwykłych i nieustraszonych młodych kobiet.**
- 2. Trzymaj formę : bulimia.**
- 3. Ciekawostki.**
- 4. Patronowie naszych ulic – Wincenty Witos.**
- 5. Zawody przyszłości.**

## 1. One to zrobiły – czyli pięć historii niezwykłych i nieustraszonych młodych kobiet.



**1. Audrey Hepburn** – Ci, którym znane są filmy jak „Śniadanie u Tiffany’ego” lub „Wojna i pokój” z pewnością znają tę charyzmatyczną autorkę pochodzącą z Holandii. Mało kto wie natomiast, że w dzieciństwie Audrey cierpiała straszliwy głód (odżywiała się cebulkami z tulipanów), a podczas szczytu swojej kariery filmowej zapragnęła pomagać innym, a przede wszystkim dzieciom, które głodowały jak ona. Aktorka spędziła długie lata, służąc potrzebującym w organizacji UNICEF-u, za co, po jej śmierci nazwano nową odmianę tulipana jej imieniem i nazwiskiem.



**2. Clemantine Wamariya** – Clemantine dorastała jako szczęśliwe dziecko i wiodła spokojne i czarodziejskie życie. Do czasu, gdy jej ukochana niania zniknęła, a cała rodzina zaczęła się ukrywać w domu, a w końcu wraz ze starszą siostrą zostały wywiezione do babci. Po dwóch dniach kobieta oznajmiła im, że muszą uciekać – siostry wędrowały dniami i nocami i przeszły długie miesiące, aż w końcu po siedmiu latach dowiedziały się o ludobójstwie w Rwandzie – powodzie, dla którego straciły swoją rodzinę i całe swoje bezpieczeństwo. Clemantine zrozumiała, że jest wiele ludzi, którzy – podobnie jak ona i jej siostra – stracili wszystko i byli zmuszeni do ucieczki, dlatego została gawędziarką i aktywistką, swoimi opowieściami podnosząc uchodźców na duchu.



**3. Lauren Potter** – W dniu narodzin dziewczynki lekarze rozpoznali u niej zespół Downa i ze względu na stan swojego zdrowia nauczyła się chodzić z dość dużym opóźnieniem, jednak już od samego początku i od pierwszych postawionych kroków, uwielbiała tańczyć. Lauren nie było łatwo zarówno jak i w codziennym życiu, jak i w szkolnym otoczeniu, jednak to właśnie w tańcu i sztuce odnajdywała część siebie, a z biegiem lat jej pasja rozwijała się jeszcze bardziej. W szkole średniej otrzymała propozycję zagrania roli cheerleaderki w mainstreamowym serialu „Glee”, a bohaterka, w którą wcielała się dziewczyna, stała się prawdziwą ikoną. Pomimo

tego, że Lauren oddała całe swoje serce aktorstwu, nie zapominała o ludziach z różnymi niepełnosprawnościami i marzyła, by i oni mogli pielęgnować swoje talenty. Jej pragnienie przerodziło się w to, że została mianowana jako doradczyni do spraw osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi przez samego prezydenta Ameryki – Baraka Obamę. Lauren stała się wzorem do naśladowania dla wielu osób, nie tylko tych z niepełnosprawnościami.



**4. Sophie School** – Przenieśmy się na chwilę w czasy drugiej wojny światowej oraz niemieckiej okupacji. Dostrzeżmy wielu ludzi, takich jak ojciec naszej bohaterki, którzy zostali aresztowani za sprzeciwianie się Hitlerowi. Mniej więcej w tym czasie Sophie wraz z jej bratem Hansem założyli ruch oporu o nazwie Biała Róża i w ramach akcji sabotażowych roznosili ulotki i plakaty zachęcające obywateli Niemiec do sprzeciwiania się nazistom, jednak każdy, kto krytykował ówczesne rządy, musiał liczyć się z aresztem czy rozstrzelaniem. Nie powstrzymało to jednak zarówno dziewczyny, jak i członków „Białej Róży”, którzy – niestety – ponieśli ten los i zostali straceni, lecz to właśnie ich historia do dzisiaj inspirowała ludzi na całym świecie do walki o wolność.



**5. Pauline Leon** – Pauline była rewolucjonistką, która całe swoje dzieciństwo spędziła w prostym sklepie z czekoladą. Jej rodzice należeli do stanu trzeciego i te właśnie osoby, pomimo swojej ciężkiej i wymagającej pracy, często otrzymywały niesprawiedliwe wynagrodzenie. Dziewczyna uznała, że musi to zmienić od zaraz, dlatego już w wieku ponad 20 lat przyczyniła się do powstania rewolucji i chciała walczyć za swój kraj. Któregoś ranka rozpoczął się szturm na Bastylię, w którym udział wzięła także Pauline. Było to początkiem rewolucji francuskiej – wydarzenia, które już na zawsze miało odmienić losy wielu osób. Kobieta zachęcała inne kobiety do wzięcia udziału w powstaniu, założyła nawet organizację zwaną „kobietami bez krótkich spodni”. Finalnie rewolucja skończyła się obaleniem monarchii oraz ustanowieniem sprawiedliwej dla każdego republiki, a wszystko to dzięki zwykłym, prostym ludziom, jak nasza bohaterka.

Podobały Ci się te historie, a może chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o tych niesamowitych kobietach? Koniecznie sięgnij po „Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek” autorstwa Eleny Favilli oraz Francesci Cavallo, by poznać inne losy niezwykłych kobiet!

## **2. Trzymaj formę : bulimia.**

### **Bulimia – brzmi groźnie**

Jest zaburzeniem odżywiania, charakteryzującym się napadami spożywania nadmiernej ilości jedzenia i następującymi po nich wymiotami. Chociaż jest mniej popularna od anoreksji jest równie niebezpieczna. Musimy pamiętać, że obie są chorobami psychicznymi, a ich jedyną przyczyną nie jest chęć zgubienia dodatkowych kilogramów.

### **Przyczyny bulimii**

Czynniki psychologiczne:

Istnieje pewne podobieństwo pomiędzy osobami chorującymi na anoreksję i bulimię psychiczną. Chorujący na wilczy głód mają problem z zaakceptowaniem swoich potrzeb jako dorosłe osoby, są bardziej gniewni i impulsywni niż osoby z anoreksją. W przebiegu choroby może pojawić się uzależnienie od alkoholu, kradzieże czy samobójstwa. Odczuwają oni w większym stopniu cierpienie niż, np. osoby z anoreksją.

Czynniki biologiczne:

Pewną rolę przypisuje się genom, ponieważ krewni I stopnia osób chorujących na bulimię częściej zapadają na tę chorobę. Pewną rolę może odgrywać także podniesiony poziom endorfin – hormonów szczęścia – u pacjentów, którzy w przebiegu choroby wymiotują.

Czynniki społeczne:

Pacjenci chorzy na bulimię często są osobami z dużymi ambicjami, rywalizującymi z innymi ludźmi w pracy i w życiu

osobistym. Członkowie rodziny osoby chorej na bulimię zazwyczaj nie są ze sobą bardzo blisko związani i częściej dochodzi między nimi do konfliktów.

Do najczęściej wymienianych czynników ryzyka występowania bulimii należą:

- płeć (90% chorych to kobiety),
- młody wiek (występuje w trochę późniejszym wieku niż anoreksja),
- ogromna presja środowiska na odpowiedni wygląd, szczupłą sylwetkę,
- niska samoocena,
- perfekcjonizm,
- nieprawidłowe relacje z otoczeniem,
- nieprawidłowe radzenie sobie z problemami,
- nadużywanie alkoholu,
- nadużywanie narkotyków,
- otyłość.

Skutki, które powoduje bulimia to:

- objawy odwodnienia (suchy język, zapadnięte gałki oczne itp.),
- zaburzenia rytmu serca,
- uszkodzenie szkliwa, zwiększona podatność na próchnicę, stany zapalne w jamie ustnej, w przełyku, podczas obfitych, gwałtownych wymiotów może dojść do pęknięć błony śluzowej żołądka i przełyku oraz krwawień,
- powiększenie ślinianek,

- osłabienie, niskie ciśnienie tętnicze, zasłabnięcia,
- może występować niedożywienie, jednak osoby z bulimią mogą mieć prawidłową masę ciała a nawet nadwagę.

Trzeba pamiętać o tym, że chorujący nie posiadają zrywów nagłego obżarstwa codziennie, lecz 2-3 razy w tygodniu. Najczęściej po tym wymuszają wymioty lub biorą tabletki na przeczyszczenie. Jest to choroba z której da się wyjść, ale tylko i wyłącznie z pomocą specjalisty (psychologa lub psychiatry).





### 3. Ciekawostki.



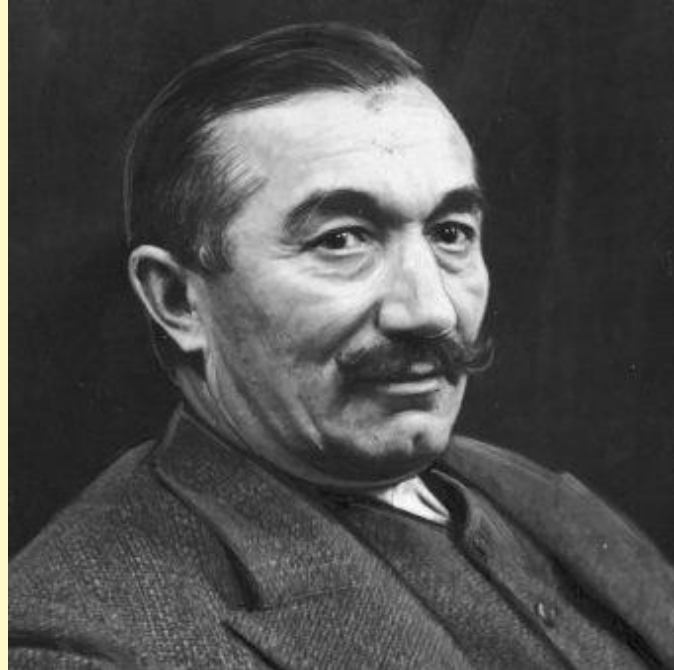
Czy wiesz, że...

1. By wytworzyć 1 kilogram miodu, pszczoły muszą zebrać nektar z około czterech milionów kwiatów.
2. 45-minutowa drzemka w ciągu dnia pomoże nam w walce ze stresem, pozwala ona bowiem na obniżenie ciśnienia krwi, które na skutek stresu wzrasta.
3. Ziemia jest jedyną planetą w naszym Układzie Słonecznym, której nazwa nie pochodzi od imienia boga.
4. W naszej galaktyce jest 100 milionów gwiazd, a w całym kosmosie jest ich nawet 300 sekstyliionów.
5. Drugi września to Międzynarodowy Dzień Lodów o Smaku Borówki.
6. Ostatnie słowa malarza Vincenta Van Gogha to:  
„Smutek będzie trwał wiecznie”.

7. Żeby wejść na wieżę Eiffla, trzeba pokonać 1710 stopni.
8. 25% wszystkich kości człowieka znajduje się w jego stopach.
9. Żaby nie piją wody, lecz pobierają ją przez skórę.
10. Myszy potrafią wyczuć smutek innej myszy, co czyni tę mysz również smutną.

#### **4. Patronowie naszych ulic – Wincenty Witos.**

##### **Wincenty Witos (1874-1945)**



Wincenty Witos (1874-1945) – polski działacz ludowy, polityk, trzykrotny szef rządu. Urodził się i prowadził gospodarstwo rolne w Wierzchosławicach koło Tarnowa. Od 1908 roku wójt wsi. Poseł na galicyjski Sejm Krajowy, członek austriackiej Rady Państwa. Współtwórca i wieloletni przywódca PSL „Piast” – partii powstałej w 1913 roku na skutek rozpadu Polskiego Stronnictwa Ludowego.

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości był nieprzerwanie przez czternaście lat posłem na Sejm. W latach 1920-1921, a więc w czasie wojny polsko-bolszewickiej, premier Rządu Obrony Narodowej. Na czele rady ministrów stanął po raz kolejny w 1923 roku, szybko jednak zmuszono go do ustąpienia. Jego ponowny wybór na premiera, w początku maja 1926 roku, skłonił Józefa Piłsudskiego do przeprowadzenia wojskowego zamachu stanu. W 1930 roku został przez władze uwięziony w twierdzy wojskowej w Brześciu nad Bugiem.

W procesie politycznym skazano go na osiemnaście miesięcy więzienia.

W latach 1933-1939, w obawie przed ponownym osadzeniem w więzieniu, przebywał na wychodźstwie w Czechosłowacji. W latach 1940-1941 więziony przez Niemców, którzy widzieli w nim potencjalnego kandydata na „polskiego Quislinga”.

Od grudnia 1944 do marca 1945 przebywał w okolicach Włoszczowy i Piotrkowa, gdzie w ukryciu oczekiwał na odlot do Londynu. Plan ten nie został zrealizowany. 23 marca 1945, po wkroczeniu Armii Czerwonej, powrócił do Wierzchosławic. 31 marca 1945 został stamtąd wywieziony przez Rosjan, którzy przetrzymywali go przez 5 dni w areszcie, próbując w ten sposób przekonać Witosa do współpracy z Krajową Radą Narodową. 12 kwietnia Rząd RP w Londynie wydał komunikat powiadamiający o aresztowaniu polityka. Wywołało to spore zainteresowanie mediów zagranicznych – w sprawie Witosa interweniował nawet u Józefa Stalina brytyjski premier, Winston Churchill. Informacjom o aresztowaniu chłopskiego polityka zaprzeczyła radziecka agencja TASS.

W 1945 powołano go na wiceprzewodniczącego Krajowej Rady Narodowej, jednak ze względu na ciężką chorobę nie podjął się pełnienia tej funkcji. Wraz ze Stanisławem Mikołajczykiem utworzył Polskie Stronnictwo Ludowe, od sierpnia 1945 był prezesem tego ugrupowania (zastępcą był Mikołajczyk).

W tym czasie stan zdrowia Witosa uległ dalszemu pogorszeniu. 15 sierpnia 1945 trafił do szpitala bonifratrów w Krakowie. Zmarł we wspomnianym szpitalu o 6.30 w środę 31 października 1945.

## 5. Zawody przyszłości.

**Zawody przyszłości** – jaką drogę obrać po skończeniu szkoły podstawowej?

Nie od dzisiaj wiadomo, że tak naprawdę już szkoła średnia może zdecydować o całej naszej przyszłości, dlatego jej wybór powinien być dokładnie przemyślany. A co, jeśli mamy już obraną jedną (lub kilka) szkół, ale zupełnie nie wiemy, co dalej? Ten artykuł zaproponuje Wam kilka nowych, przyszłościowych zawodów oraz na podstawie Waszych zainteresowań czy ulubionych przedmiotów pomoże Wam dobrać drogę do wymarzonej pracy.



### **Organizator imprez i eventów**

Jeśli dobrze czujesz się w roli klasowego przywódcy lub podczas szkolnych projektów to właśnie Ty jesteś odpowiedzialny za ich organizację, praca w tej branży może okazać się dla Ciebie czymś idealnym. A może jesteś duszą towarzystwa, a znajomi często chwalą Twoją pomysłowość oraz kreatywne pomysły? Jeżeli na dodatek cechuje Cię podzielna uwaga, pilność czy otwartość na wiele wyzwań – możesz pomyśleć o tej pracy. Tak naprawdę nie ma do niej standardowej drogi – zazwyczaj wiąże się ona z ukończeniem nauki w szkole podstawowej, a następnie czteroletnią nauką w liceum (najlepiej na profilu humanistycznym), a następnie ze studiami – na kierunku marketingowym lub tym odpowiedzialnym za reklamę.

## **Logistyk**

Uwielbiasz nauki ścisłe, takie jak informatyka lub matematyka, a na dodatek cechuje Cię ogromna odpowiedzialność oraz punktualność, a inni mogą na Tobie polegać? Możesz pomyśleć o tym zawodzie. Dla tych, którzy nie wiedzą, na czym dokładnie polega ten zawód – logistycy zajmują się organizacją transportu czy dystrybucji produktów, które później trafiają na półki sklepów – i to nie tylko tych spożywczych! Skoro mamy już to wyjaśnione, czym jeszcze powinna cechować się dobra osoba w tej branży? Z pewnością jest wymagana także dobra znajomość języków, dlatego najbardziej przydadzą się tutaj angielski oraz niemiecki, a inne w zależności od miejsca pracy. Już teraz warto skupić się także nad umiejętnością działania pod presją czasu oraz organizacją – nawet jeśli nie planujecie kariery logistyka, te wartości są przydatne przy każdej pracy. A jak wygląda droga do tego zawodu? Po ośmiu lat szkoły podstawowej można wybrać przykładowo technikum o profilu logistycznym – na pewno warto postawić na matematykę oraz języki obce – a następnie można wybrać studia o profilu ekonomicznym lub politechnicznym.

## **Choreograf**

Jeśli jesteś zdecydowanie artystyczną duszą oraz uwielbiasz taniec, a na dodatek świetnie dogadujesz się z innymi i nie wyobrażasz sobie pracy, w której nie dawałbyś z siebie wszystkiego? Masz ogromną wyobraźnię, nie boisz się występować publicznie i inspirujesz innych? Przedstawiam Ci zawód choreografa – pracy, bez której nie ma przedstawienia, np. w teatrze, sztuce czy w balecie. Jeśli ta praca brzmi dla Ciebie interesująco, już teraz możesz opracowywać swoje pierwsze układy czy zagłębiać tajniki wiedzy z zakresu muzyki czy teatru. Co lepsze, już w szkole podstawowej możesz zacząć już rozwijać swoją pasję, zapisując się na przykład zajęcia taneczne – im więcej stylów poznasz, tym lepiej! A jeśli nie tańczyłeś od dzieciństwa – nic straconego! W tym zawodzie

liczy się przede wszystkim pasja i ogromne zaangażowanie. Jeśli interesuje Cię ten zawód, możesz wybrać albo ogólnokształcącą szkołę baletową lub liceum z dodatkowymi kursami tańca. Następnie musisz zdać egzamin wstępny na uczelnię, a następnie wybrać wyższą szkołę teatralną, na przykład na kierunku musicalowym lub od razu udać się na kurs instruktora tańca.

## **Organizator turystyki**

Jakie były Twoje ulubione przedmioty w szkole podstawowej? Jeśli odpowiedź na to pytanie brzmi mniej więcej tak: „geografia, angielski i historia, ale tak naprawdę chciałbym się już wyrwać z tej szkoły i podróżować po świecie” – koniecznie rozważ tę branżę. Jej największym plusem jest to, że można po ukończeniu szkoły średniej studiować na wielu kierunkach, takich jak turystyka i rekreacja, animacja czasu wolnego i rekreacja, a nawet spa i wellness! Brzmi dobrze, prawda? Jedyne, czego jeszcze potrzebujesz to komunikatywność, asertywność i pomysłowość. Po skończeniu szkoły podstawowej wybierz szkołę średnią (warto postarać się też o lepszą ocenę z geografii, ponieważ jest ona punktowana przy rekrutacji) z rozszerzoną geografią oraz językiem angielskim, a następnie możesz studiować na wcześniej wspomnianych kierunkach.

Kilka pomocnych stron i artykułów, które pomogą Ci w wybraniu wymarzonej pracy:

- magazyn „Victor”
- Test Predyspozycji Zawodowych
- Doradzamy Zawodowo

