eLO

16.04.2018r.

ARTYKUŁY: Aleksandra Fiuk, Anna Fąfara, Julia Bąk, Anna Szymkiewicz, Natalia Góral, Iga Stawińska, Dominika Pargieła, Artur Derdaś, Weronika Nowak Norbert Nowak

ZDJĘCIA: Justyna KIotlarz

GRAFIKA: Karolina Bednarska

OPIEKUN: mgr Wiesława Sowa

Sport wyczynowy a amatorski

Sport w życiu każdego człowieka odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ przynosi nam wiele korzyści.
Jedną z nich jest posiadanie dobrej kondycji. Naukowcy udowodnili, że regularne uprawianie sportu wydłuża ludzkie życie. Aktywność fizyczna wpływa również pozytywnie na nasze samopoczucie, ponieważ nasz mózg wydziela wtedy wiele związków chemicznych i hormonów. Przykładem związków wydzielanych podczas treningów są endorfiny. Te związki produkowane przez przysadkę mózgową sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i za ich sprawą uzależniamy się od ćwiczeń . Nasz organizm produkuje także inne związki, które wpływają na nasz apatyt i jakość snu. Uprawianie sport jest również dobrym sposobem na zrelaksowanie się po ciężkim dniu w pracy czy szkole. Możemy wyróżnić kilka rodzajów sportu, ale dwa podstawowe to: sport wyczynowy oraz amatorski. Słowniki definiują je w następujący sposób: „Sport amatorski jest to aktywność fizyczna podejmowana przez Ubezpieczonego dla wypoczynku, rozrywki i odnowy sił psychofizycznych, natomiast sport wyczynowy jest to forma działalności podejmowana dobrowolnie, w drodze rywalizacji, dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych przez osoby będące członkami wszelkiego rodzaju klubów, związków i organizacji sportowych, również uczestnictwo w treningach, zgrupowaniach, obozach szkoleniowych”.

Miedzy nim są zarówno podobieństwa, jak i różnice. Podstawową różnicą pomiędzy tymi rodzajami sportu jest cel uprawiania ich.
W przypadku amatorskiej aktywności zazwyczaj chodzi o rozwój i samorealizację. Dbamy wtedy także o swoje zdrowie psychiczne, jak i fizyczne, ponieważ już dzięki 30 minutowemu spacerowi ograniczamy wystąpienie wielu chorób, min. cukrzycy czy otyłości. To wpływa również na rozwój naszych zainteresowań i lepsze poznanie własnego organizmu.
Sport wyczynowy natomiast dostarcza maksymalnych wrażeń. Niekiedy osoby zajmujące się tą dziedziną narażają swoje zdrowie, poddając swoje ciało niebezpiecznym próbom. Sporty wyczynowe wymagają większej aktywności fizycznej, ponadprzeciętnych umiejętności i odwagi. Nie każdy potrafi podołać tak ekstremalnym wyzwaniom, jakie się z nim wiążą. Do sportów wyczynowych zaliczamy min : Bungee Jumping, balonotniarstwo, skoki spadochronowe, spacery na linie, lotniarstwo, windsurfing, nurkowanie z akwalungiem, żeglarstwo szybkie, rower górski.
Oczywiście możemy znaleźć także wiele podobieństw. Oba wyżej wymienione sporty rozwijają i kształtują charakter człowieka. Wpływają one także na samokontrolę oraz zdyscyplinowanie. Każda aktywność fizyczna jest dobra dla ciała, ponieważ wzmacnia muskulaturę i kondycję, zwłaszcza, gdy człowiek jest w tym naprawdę dobry. Dzięki aktywności fizycznej możemy poznać wielu ciekawych ludzi, którzy mają te same

zainteresowania co my. Możemy się także wiele nauczyć na temat zdrowego żywienia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.
Spoty wyczynowe są mniej popularny wśród społeczeństwa, ponieważ są ryzykowne. Niestety często zdarza się że sportowiec ulegnie jakiejś kontuzji. W przypadku tego rodzaju aktywności może dojść do poważnych uszkodzeń organizmu. Niekiedy poważna kontuzja powoduje kalectwo czy nawet śmierć. Osoby, które zarabiają wykonując taki rodzaj sportu zdarza się, że po wypadku musza porzucić swoje kariery zawodowe i zająć się czymś innym. Taka sytuacja może wywołać nawet depresje, ponieważ musza oni zrezygnować z czegoś czemu poświecili całe swoje dotychczasowe życie. Również wśród sportowców można zaobserwować syndromy wypalenia zawodowego. W przypadku braku sukcesów, czy zbyt dużej rywalizacji zdarza się, że tracą oni motywację i chęć dalszego trenowania. Mogą oni także nie radzić sobie z presją, której nieustannie są poddawani.
Sporty ekstremalne również maja swoje zalety min. jest to stosunkowo zdrowy sposób zarobku i pozwala nawiązać nowe znajomości na przykład w klubach sportowych.

W przypadku amatorskiego sportu kontuzje jakie można doznać nie są tak poważne i ich skutki są mniej odczuwalne. Kontuzje to nieodłączny element sportu dlatego trzeba nauczyć sie jak im zapobiegać. Urazy wśród amatorów wynikają przede

wszystkim z niewłaściwego przygotowania lub braku ostrożności. Jeżeli chodzi o wady tej formy aktywności to jest ich bardzo mało i kontuzje to najważniejsza z nich. Wśród wielu zalet można wspomnieć o już wcześniej wymienionych korzyściach zdrowotnych i ogólnej poprawie samopoczucia. Ważnym aspektem jest także nauka umiejętności społecznych, współpracy i uczciwości. Podsumowując zalety aktywności fizycznej są znacznie liczniejsze niż wady. Jeżeli będziemy racjonalne i odpowiedzialnie uprawiać sportu to bardzo szybko zauważymy jego korzystny wpływ na nasze życie.

Bibliografia:

https://jejswiat.pl/2343,co-wydziela-twoj-organizm-podczas-treningu
https://www.totalmoney.pl/artykuly/8672,ubezpieczenia,czym-rozni-sie-sport-amatorski-od-sportu-wyczynowego,1,1
https://pl.wikipedia.org/wiki/Sporty_ekstremalne

Co kryją w sobie głębiny? Czyli „Kształt wody”

„Kształt wody” jest to film, który na ostatniej gali Oskarowej został nagrodzony wieloma złotymi statuetkami. Wygrał m.in. w kategorii na najlepszy film roku. Na swoim koncie ma także wiele innych nagród i nominacji. Za scenariusz i reżyserię odpowiada Guillermo del Toro.
Akcja filmu toczy się w czasach zimnej wojny w USA. Główna bohaterka, Eliza, (Sally Hawkins) jest dość nietypowa. Jest niemą sprzątaczką pracującą w tajnym laboratorium. Każdy jej dzień, od świtu do zmierzchu, wygląda tak samo. Wszystko zmienia się, gdy do placówki badawczej zostaje przywieziona tajemnicza istota. Między stworzeniem, a bohaterką nawiązuje się nić porozumienia, która z czasem przekształca się w coś więcej.
Pomysł na scenariusz jest ciekawy, lecz nie ukrywam, że pierwsze 40 minut dość mi się dłużyły. Trudno mi było wczuć się w tę historię i uważam, że niektóre wątki i sceny nie były konieczne, bo rozbijały spójność całej opowieści.Trudno mi jest określić klimat całego filmu. Momentami jest on niepokojący, a innym razem zaskakuje czarnym humorem, czy też scenami jak z komedii romantycznej.
 Na pochwałę zasługuje scenografia. Jest naprawdę śliczna i dodaje bajkowości opowiadanej historii. Ścieżka dźwiękowa razem z motywem przewodnim wpada w ucho. Jest przyjemna, nieco tajemnicza, a zarazem optymistyczna, a jej niektóre fragmenty

przywodzą na myśl wakacje w Paryżu.

Warto wspomnieć o aktorce, która wciela się w postać przyjaciółki głównej bohaterki. Jest ona charyzmatyczna i bardzo miło oglądało się sceny z jej udziałem. Trudno jednak mi było uwierzyć w miłość między fantastycznym stworzeniem, a Elizą i według mnie ten wątek wypadł najgorzej. Miałam wręcz wrażenie, że zabrakło płynnego przejścia między poszczególnymi stopniami w ich relacji, która w założeniu miała być trzonem całej historii. Jednak to ona zawiodła mnie najbardziej. Film ten można określić mianem baśni dla dorosłych. Jest to historia, która przywodzi na myśl bajki, a jednak ma swoje dojrzalsze strony. Nie ukrywam, że jestem nieco zawiedziona finałem opowieści. Liczyłam na nieco inny, słodko-gorzki, koniec historii. Podsumowując, według mnie czegoś zabrakło w tym filmie. Możliwe, że po prostu nie trafił w moje gusta. Mimo kilku naprawdę ciekawych pomysłów, dobrej scenografii oraz nietypowej i barwnej głównej bohaterki, ostatecznie film mnie nie zachwycił.

Anna Fąfara

"Ludzie tacy jak my, którzy wiedzą o rzeczach, o których nikt nie chce, aby wiedzieli, w końcu stają się niewygodni."

Od niedawna w księgarniach gości najnowsza powieść Stephenie Meyer „Chemik". Nazwisko autorki jest bardzo dobrze znane dzięki serii książek o Edwardzie i Belli, czyli miłości człowieka i wampira. Tym razem Stephenie postawiła na nieco inną tematykę i głównym wątkiem nie jest już romans, ale szpiegowska intryga, w którą uwikłana jest główna bohaterka.
Alex staje się niewygodna dla szefów agencji, dla której pracuje i zostaje wydany na nią wyrok śmierci. Dziewczyna nie ma zamiaru być łatwym celem dla zabójców i podjemuje walkę. W całej powieści nie brakuje oczywiście wątku miłosnego, ale nie odgrywa już tak dużej roli jak w innych powieściach Mayer.
Autorka ma lekki i przystępny styl pisania, przyjemnie tworzy klimat, chętnie mu ulegamy, dlatego zarówno Fani Jasona Bourne'a jak i miłośnicy „Zmierzchu" nie zawiodą się na tej książce! Gorąco polecam!

Weronika Nowak

Uliczne Biegi Niepodległości

Dnia 19 listopada 2017 roku w związku z 99 rocznicą odzyskania przez Polskę Niepodległości odbyły sie Uliczne Biegi Niepodległościowe, w których brali udział uczniowie szkół z terenu powiatu staszowskiego. Uczniowie naszej szkoły również uczestniczyli w tych zawodach. Pomimo niesprzyjających warunków trasę przebiegło ponad 250 uczniów. Uczniowie naszej szkoły również licznie dopisali na tych zawodach. Dumnie reprezentowali nasza szkołę, rywalizując min. ze szkołą z Połańca oraz ZS Staszów. Biegi Niepodległościowe, które odbyły sie w Parku Bienia w Staszowie, zgromadziły sporą publiczność.
Głównym celem tej imprezy było uczczenie bardzo ważnego wydarzenia w historii naszej ojczyzny.
Zawodnicy z naszej szkoły dali z siebie wszystko, zajmując drugie miejsce w klasyfikacji ogólnej. Tym razem musieliśmy uznać wyższość ZS Staszów, które wyraźnie zdominowało te biegi.
Powinniśmy być dumni, że nasi koledzy i nasze koleżanki z tak wielkim zaangażowaniem oddali hołd ludziom walczącym o Polskę.

Aleksandra Szaniawska

Bez słów

A gdyby tak "wyłączyć" na chwilę dźwięk, zatrzymać się i popatrzeć na otaczający nas świat w kompletnej ciszy... A potem opowiedzieć wszystko innym, nie używając żadnych dźwięków... Tym właśnie zajmuje się pantomima.

To "sztuka poza słowami-nie bez użycia słów"- tak określa ją Bartłomiej Ostapczuk w "Rzeczpospolitej". Całe przedstawienie opiera się tylko i wyłącznie na gestach, mowie ciała i ruchu. Nie jest to taniec.
To bezdźwięczna opowieść.

Wyróżniamy dwie typowe postacie pantomimiczne. Pierwsza, komedia, ma rozśmieszać widza i być łatwą rozrywką. Unika zwykle poważnych tematów i skomplikowanej fabuły. Ma po prostu bawić. Druga postać także może rozśmieszyć, jednak nie jest to jej główny cel. Ma prowokować do refleksji nad sensem ludzkiego życia. Podejmuje poważne tematy, a czasami nawet wzrusza. Obie postacie wymagają od widza dużej wyobraźni i wysiłku intelektualnego, dlatego pantomima uważana jest za sztukę elitarną.

Bardzo charakterystycznym elementem pantomimy są jej aktorzy-mimowie. Często są utożsamiani z postaciami o specyficznie pomalowanymi na biało twarzami. Nie jest to jednak obowiązkowy element ich kreacji. Mima najczęściej możemy spotkać w teatrach lub na ulicach większych miast, gdzie często są myleni z ulicznymi "staczami". Najbardziej znanymi polskimi mimami są m.in.: Ireneusz Krosny czy Bartłomiej Ostapczuk, a nawet Michał Wójcik z kabaretu Ani Mru Mru. Innych aktorów pantomimicznych możemy spotkać w słynnym Wrocławskim Teatrze Pantomimy.

Jak widać, aktorstwo i sztuka to nie tylko szumne, głośne, i przepełnione dźwiękiem przedstawienia teatralne. To także cicha i pełna przekazu oraz różnorodności pantomima. Sam ruch i gesty, które często mówią więcej niż tysiąc pustych, wypowiadanych słów.

Aleksandra Fiuk

Wywiad z uczniami naszego liceum, a dokładniej z członkami szkolnego kółka teatralnego, którzy uczcili pamięć Żołnierzy Wyklętych przepięknym i wzruszającym przedstawieniem.

1. Czy odegranie danej roli wywarło u was pewną refleksję?
Tak, oczywiście. Dla każdego z nas wcielenie się w odgrywaną rolę stanowiło pewne wyzwanie, któremu chcieliśmy sprostać.Dzięki tym kreacjom mogliśmy zapoznać się z dawniejszymi zachowaniami młodych osób, mogliśmy wyobrazić sobie siebie w tak drastycznych sytuacjach. I właśnie w tych momentach każde z nas postawiło sobie pytanie, skąd tak młodzi ludzie brali tyle odwagi.

2. Czy udział w przedstawieniu zachęcił was do poszerzenia wiedzy dotyczącej losów Żołnierzy Wyklętych?
Tak, szczególnie nasze zainteresowanie wzbudziła postać Inki- głównej bohaterki naszego przedstawienia. Postawa tej młodej dziewczyny wywarła na nas ogromne wrażenie i wzbudziła podziw. Zaczęliśmy zagłębiać się w jej losy, poznawać jej działania oraz życie

prywatne.
3. Jakie wartości były dla tamtych młodych ludzi najważniejsze?
Dążenie do celu, honor, obrona ojczyzny i przyjaźń.

4. Czy według Was potrzebne jest organizowanie różnego rodzaju przedstawień, prelekcji tematycznych związanych z wydarzeniami historycznymi ?
Jak najbardziej. Przedstawienia teatralne, wykłady multimedialne czy też rozmowy ze świadkami dawnych wydarzeń. są niekonwencjonalnymi lekcjami historii, które na długo zapadają w pamięć.

5. Czy wiążecie swoją przyszłość z aktorstwem?
Niektórzy z nas robią to czysto hobbistycznie, jednak zdecydowana większość marzy o odegraniu roli na wielkiej scenie teatralnej czy też w filmie. Szkolne kółko teatralne umożliwia nam rozwijanie swoich pasji. Dzięki występom możemy pogłębiać swoją wiedzę,sprawdzić swoje predyspozycje, uczyć, jak radzić sobie z tremą i stresem oraz przede wszystkim nawiązywać wiele wspaniałych przyjaźni z innymi aktorami.

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do powstania tego wywiadu. Byli to uczniowie klas o różnym profilu, których łączy wspólna pasja – aktorstwo.

Życzymy wielu sukcesów i spełniania się w trudnej sztuce aktorskiej.

Iga Stawińska.

Jak przygotować się do nadejścia wiosny?

Zdarza się, że pierwsze dni marca nie są szczególnie optymistyczną zapowiedzią wiosny. Ale niezależnie od tego, jak dokuczliwa potrafi być jeszcze zimowa aura, to już jej ostatnie dni. Nadchodzi wiosna i warto dobrze się do niej przygotować. Marzec to dobry moment, żeby zregenerować zmęczone zimą ciało i umysł.

1. Oceń sytuację! Na początek przyda się rzetelna ocena sytuacji. Stań przed lustrem i zastanów się, nad czym chciałabyś popracować. Zimą chętniej siedzimy pod kocem, niż decydujemy się na aktywność fizyczną. Warto zatem przemyśleć strategię powrotu do dobrej kondycji.

2. Zrób plan. Nadchodząca wiosna to dobry moment na zmiany. Jeśli nie zrealizowałaś noworocznych postanowień, warto spróbować jeszcze raz. Nowa energia i coraz więcej słońca będą twoimi sprzymierzeńcami w realizacji nowych postanowień.

3. Wróć do formy. Jeśli zauważyłaś/eś, że zimą grzały cię nie tylko grube swetry, ale też kilka dodatkowych fałdek, których masz ochotę się pozbyć, pomyśl o treningu. Dodatkowy ruch nie musi być przykrym wyrzeczeniem. Wybierz coś, co sprawi ci przyjemność: taniec, aerobik, siłownia, bieganie, basen. Wybór jest ogromny, a aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia), które z pewnością umilą ci przywitanie wiosny.

4. Zrób dla siebie coś miłego. To coś, o czym nie możesz zapominać niezależnie od pory roku. Wygospodaruj trochę czasu na przyjemności i spędź go tak, jak lubisz.

5. Przywitaj wiosnę. Jeśli nie masz zamiaru topić marzanny, pozostaje ci po prostu cieszyć się wiosną. Jeśli udało ci się wytrwać w wiosennych postanowieniach, możesz pewnie zacząć podziwiać ich efekty.

Warto wprowadzić owe wskazówki do swoich codziennych nawyków. Pozwoli nam to cieszyć się witalnością organizmu oraz umożliwi godne przywitanie wiosny.

Julia Bąk