



Pakiet antystresowy

**Tu
uderzać
głową**

Sposób użycia:

- 1) Powiesić pakiet na ścianie
- 2) Uderzać miarowo głową we wskazane miejsce
- 3) Czekać, aż stres minie

Cena: 1 zł

POSTANOWILIŚMY I SŁOWA DOTRZYMUJEMY

Witajcie po raz drugi w bieżącym roku szkolnym! Zdeterminowana redakcja „LOniusa” nie rzuca słów na wiatr. Przed świętami Bożego Narodzenia obiecywaliśmy poprawę – szczególnie w kwestii jakości i regularności. Zwarci i gotowi przystąpiliśmy do pracy nad nowym numerem. Mam nadzieję, że Was nie zawiedziemy ;)

Za nami już połowa marca. Zaledwie parę dni temu witaliśmy – jak na razie – kalendarzową wiosnę. Niedługo też będziemy cieszyć się „wolnym” w czasie Świąt Wielkanocnych. Wbrew pozorom brzmi to dość optymistycznie, jednak śmiem twierdzić, że trzecioklasiści chcieliby na moment cofnąć, lub chociaż zatrzymać czas, gdyż każdy dzień nieubłaganie przybliża ich do egzaminu dojrzałości, którym oczywiście jest matura. Z myślą o nich postanowiliśmy napisać „co nieco” o stresie, który z pewnością im teraz towarzyszy – równocześnie zapewniamy, że każdy znajdzie tu coś ciekawego do poczytania na ten temat ;]

Znajdziecie też namiastkę aktualności szkolnych ze znanego Wam cyklu „Co się dzieje, gdy nic się nie dzieje” oraz „Humor z uczniowskich zeszytów”.

Jako ambitny zespół mamy zamiar wydać jeszcze jeden numer „LOniusa”, by uczcić (miejmy nadzieję) pomyślne dotrwanie do końca roku i powitać wyczekiwane wakacje :D

Zatem, DO SZYBKIEGO ZOBACZENIA !

Korzystając z okazji
chcielibyśmy wszystkim maturzystom naszego LO
życzyć połamania długopisów (koniecznie z czarnym wkładem! ;))
i obiecujemy trzymać za Was kciuki ;)

Aleksandra Czop
Redaktor Naczelny „LOniusa”
wraz z zespołem



Stres

Co jest jego przyczyną i jak radzą sobie z nim uczniowie naszego LO?



Reakcje na sytuacje i sposób przeżywania stresu to sprawy bardzo indywidualne.

Każdy z nas odbiera to jako nieprzyjemne bodźce emocjonalne. W moim życiu czynnikiem stresogennym jest brak czasu. Z dnia na dzień wykonuje różne czynności ,które pochłaniają ogromną ilość godzin, a co gorsza większość z nich wymaga punktualności. Ciągła presja czasowa doprowadza do życiowego zagubienia i braku odpoczynku. Codzienna monotonia

i pośpiech sprawia, że zapominam o innych ludziach bądź też wyznaczonych mi obowiązkach. Dodatkowo każdego dnia spotykam zapracowane osoby żyjące w pośpiechu i stresie ,które nie dostrzegają nikogo i niczego wokół siebie, skoncentrowani jedynie na własnych sprawach.

Fryderyk Nietzsche twierdzi: "Trudno jest żyć z ludźmi, bo takie trudne jest milczenie". Zgadzam się z nim, ponieważ współczesny zagoniony i zagubiony człowiek poddaje się bez walki sytuacjom stresowym.

Pogrążamy się w swoim własnym świecie i milczeniu zapominając o potrzebie przynależności i wspólnoty ludzi. Skoncentrowany na własnych przeżyciach człowiek przechodzi obok drugiego w milczeniu.

Czy naprawdę jestem osoba pochłoniętą przez stres? Sądzę, że mój brak czasu

nie jest powodem jego przeżywania.

Jeśli nawet tak bywa to stres jest potrzebny do działania i mobilizacji.

Wszystkie sytuacje wywołujące stres są zależne od odporności psychicznej

i stopnia tolerancji naszej psychiki. Moja tolerancja na stres wyzwała umiejętność radzenia sobie z nim. Uważam ,że człowiek rozsądny umie przeciwdziałać w sytuacjach problemowych. Dlatego sądzą, że moje zabieganie

i brak czasu to minimalny problem na tle innych życiowych.

Jestem zadowolona z faktu, że mimo iż sytuacje stresowe są obecne w moim życiu umiem je pokonywać i mogę stawiać im czoła po to, aby żyć dalej.



W dzisiejszych czasach stres stał się nieodłącznym kompanem prostego człowieka. Nikomu nie jest łatwo, gdy staje przed trudnym egzaminem, czy choćby przygotowuje się do trudnej rozmowy o pracę. Niekiedy takie emocje pozytywnie wpływają na nasze czynności. Niestety bywa też tak, że będąc w zbyt dużym napięciu można kompletnie zatracić się w swych działaniach i przestać odnajdywać się w dotąd znanym Ci świecie. Okropna perspektywa, ale całkiem możliwa. Mnie samemu zdarza się popadać w skrajne niezadowolenie po kilku godzinnym pobycie w szkole. Ale mam sposób na takie gorzkie dni. Kiedy cały rozdygotany wracam do domu, wypijam szklankę czystej wody, po czym zaczynam rysować swoje wyśnione stworki na jednym ze swoich podręcznych szkicowników. W moim przypadku to zawsze skutkuje, ale każdemu odpowiadają raczej inne lub podobne metody.

Pamiętam dzień, w którym serce waliło mi niczym dzwon kościelny, a z uszu dymiło mi się, jak z rozpedzonej lokomotywy. Oczywiście dla was wszystkich jest, że ta sytuacja miała miejsce w mojej ukochanej placówce dydaktycznej. Pierwsza lekcja w nowej szkole dla każdego może być stresująca, ale kto mógł się spodziewać, że na „dzień dobry” można dostać z tak potężnego działła. Kiedy tylko wchodziłem do klasy, poczułem głęboką niechęć i wstręt. Sytuacja się nie poprawiła, kiedy do sali weszła nasza nauczycielka. Stała na środku klasy przesywając wszystkich swoim groźnym spojrzeniem. Przez chwile w okolicach biurka trwała przejmująca cisza, która niespodziewanie się skończyła. Nagle zaczęła wydawać z siebie nieludzkie odgłosy. Wstała z biurka i krążąc po klasie poszukiwała swojej ofiary. Pierwszą z nich była dziewczyna, która natychmiast została posadzona z jedyneką w dzienniku. Moja dobra passa nie mogła trwać wiecznie i w końcu musiała wyłonić mnie z pośród reszty uczniów. Mimo trzęsących się dolnych kończyn wstałem ze swojego miejsca i z chrypliwym głosikiem odpowiedziałem poprawnie na wszystkie zadane mi pytania. Poczulem ogromną ulgę, kiedy wróciłem na swoje miejsce bez jakichkolwiek szkód. Żałowałem tylko reszty kolegów, ale następne starcie z moją psorką nie przebiegło już tak pomyślnie, ale o tym opowiem wam przy następnej okazji.

Jak widzicie stres bywa dobry i zły. W moim przypadku okazał się dobry, bo pozwolił mi otworzyć się na potrzebną mi wiedzę. Jeżeli borykacie się z problemami, z którymi nie dajecie sobie rady powinniście się zgłosić do kogoś po pomoc. Bo życie w ciągłym napięciu do niczego dobrego nie prowadzi. Nie nazwałbym tego nawet życiem, a syzyfową pracą.

Mateusz Wesółowski, I B



Pamiętam jak dziś tę moją stresującą sytuację. Był piękny, słoneczny dzień, wstałam o 6 rano, by nakarmić konia. Mieliśmy zawody w Bołęcinie – Mistrzostwa Małopolski w WKKW.

Bardzo bałam się crassu, ponieważ rok wcześniej miałam tam ciężki wypadek. Wywróciłam się z koniem, straciłam przytomność, wybiłam zęby i byłam w szpitalu ze wstrząśnięciem mózgu przez 6 dni. Tego dnia czyściłam sprzęt, konia. Byłam bardzo wystraszona – jak nigdy. Raczej nie stresuję się w czasie zawodów, jednak cały czas miałam przed oczami obraz swojego wypadku. Wszyscy mnie pocieszali, mówili, że dam radę, że są ze mną. Powtarzali, że nie muszę jechać, ale chciałam się przełamać. Ubrałam konia, przebrałam się w strój jeździecki i ruszyłam na cross. Kiedy rozpędzałam się, serce waliło mi jak oszalałe, byłam cała biała. W końcu usłyszałam przez mikrofon „A teraz na linię startu przygotowuje się Aleksandra Rabiej na Bałmanie z KS Bor ” - wtedy myślałam, że zemdleję. Kiedy wjechałam w bramkę myślałam, że umrę. Sędzia zapytał mnie czy jestem gotowa i zaczął odliczać: 5, 4, 3, 2, 1...START! Przejechałam cały cross – PRZEŻYŁAM TO! Byłam z siebie dumna, z mojego konia.

Ta adrenalina, która męczyła mnie cały dzień w końcu opadła. Zawody skończyły się tak, że zostałam Vice-Mistrzynią Małopolski ;)

Aleksandra Rabiej, I B



Czym są dla ludzi sytuacje stresujące?

Nie mają one określonej hierarchii i każdego może stresować co innego. Sytuacje stresowe często wynikają z życia i środowiska, jakie prowadzą i w jakim przebywają poszczególni ludzie.

Co stresuje mnie?

Chyba jak każdego przeciętnego licealistę – sytuacje wynikające z takiej, a nie innej drogi edukacji. Jakie sytuacje wpływają w szkole na nas stresująco?

Chociażby całe stopy (nie) zapowiedzianych kartkówek, które co pilniejszym uczniom zapewne śnią się po nocach....

....odpowiedzi ustne, podczas których można przeważnie wynegocjować satysfakcjonującą ocenę – pod warunkiem, że jesteśmy chociaż połowicznie reprezentatywni w danym temacie...

....sprawdziany sprawdzające naszą dotychczasową edukację, które przeważnie okazują się według nauczycieli mało satysfakcjonujące – przecież co to jest „dopik na szynach?!”

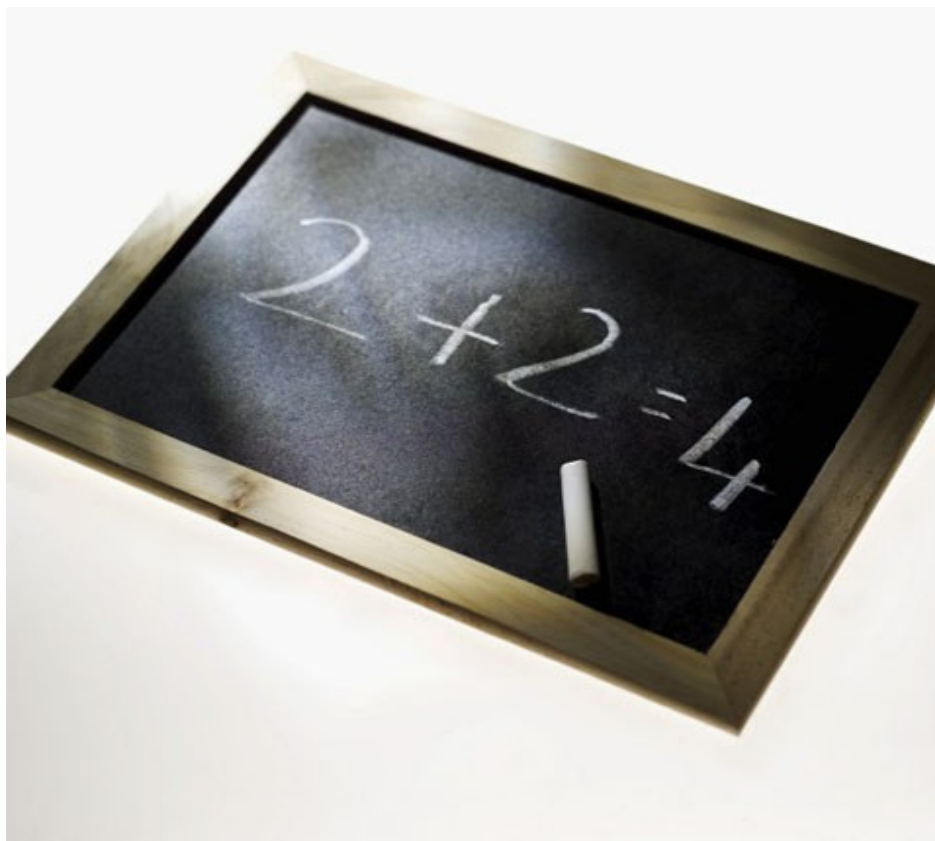
Na koniec zostawię sobie zdawanie całego semestru, poprawkę lub jak to nazywają oficjalnie: egzamin poprawkowy w sierpniu.

Kto w takiej sytuacji uważa, że szkoła to brak stresu?

Przyznam rację, że dla wybitnego ucznia, który wśród nas – przeciętniaków – staje się rzadkością, jest ona odskocznią od zakuwania w domu, bo wątpię, że są na tyle wybitni, żeby owych informacji przekazywanych na lekcji, nie utrwalić w domu i mimo wszystko mieć je w małym palcu u ręki.

Słowo stres jest ciągle aktualizowane i oczywiście każdego stresuje co innego – to co dla nas jest sytuacją stresującą, dla innych nie musi nią być.

Paulina Kaczówka, I B



„CZŁOWIEKU, NIE IRYTUJ SIĘ!” - czyli kilka słów o stresie

Często w szkole, na ulicy, w pracy możemy usłyszeć: „*ale jestem zestresowany*”. Czym więc tak na prawdę jest stres?

Stres jest codziennością, jest obecny w każdej chwili naszego życia. Stres to każda zmiana, nawet najmniejsza, która nam towarzyszy; to każde nowe doświadczenie w naszym życiu, każde oczekiwanie (nawet nas samych) wobec nas, i każde zadanie do wykonania.

Jest on normalną reakcją biologiczną każdego organizmu. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stresujący jest zarówno egzamin, klasówka, czy odpowiadanie przy tablicy, ale również pierwszy dzień w nowej szkole, pierwsza randka, czy pierwszy pocałunek. Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie z nim. **To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy.** Jeśli interpretujesz nową sytuację myśląc: „Na pewno sobie nie poradzę”, „Na pewno mi się to nie uda”, „Pewnie mnie wyśmieją”, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na powodzenie tej sytuacji, niż gdy postrzegasz nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić („Dam sobie radę”, „Uczyłem się, więc czemu miałbym nie napisać tego sprawdzianu”).

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu. Zatem należy pamiętać, że stres może powodować mobilizację organizmu i motywować do podjęcia działań (np. lęk przed klasówką może spowodować, że zaczniesz wcześniej się do niej przygotowywać, rozkładając materiał do nauki na kilka dni). Taki „dobry stres” nazywamy **eustresem**.

Z drugiej zaś strony zbyt wysoki poziom stresu może powodować odwrotne skutki, czyli będzie działał jak paralizator i powodował brak koncentracji (np. gdy odłożysz większą partię materiału do nauki na ostatni dzień, to jego ogrom może spowodować to, że nie będziesz myślał o tym, aby sobie go przyswoić, a w głowie będziesz miał cały czas stwierdzenie: O rany! Jak dużo tego jest! Na pewno nie zdążę się tego nauczyć!”). Taki „zły stres” nazywamy **dystresem**. Chroniczny (przewlekły) stres może prowadzić do różnych chorób (np. zawał serca, kłopoty ze snem, ciągłe podenerwowanie, ciągłe bóle głowy, ciągłe bóle brzucha, podwyższone ciśnienie).

Jakie są Twoje sposoby radzenia sobie ze stresem? Czy potrafisz konstruktywnie sobie z nim radzić? A może próbując z nim walczyć wymierzasz go jeszcze bardziej w siebie? Aby się

więcej na ten temat dowiedzieć zastanów się, jak sobie radzisz ze stresem lub rozwiąż poniższy test.

JAK OBECNIE RADZISZ SOBIE ZE STRESEM? Instrukcja: poniższa lista zawiera niektóre typowe zachowania i sposoby radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami. Zaznacz te, które są dla Ciebie charakterystyczne lub, które często stosujesz:

1. Ignoruję własne potrzeby i po prostu pracuję mocniej.
2. Szukam towarzystwa przyjaciół, oczekując od nich rozmowy i wsparcia.
3. Jem więcej niż zazwyczaj.
4. Zaczynam wykonywać ćwiczenia fizyczne.
5. Staję się poirytowany (podenerwowany) i wyładowuję się na innych.
6. Rezerwuję sobie nieco czasu na relaks, głęboko oddycham i rozluźniam się.
7. Zapalam papierosa i sięgam po alkohol.
8. Otwarcie stawiam czoła stresu i staram się przeprowadzić stosowną zmianę.
9. Emocjonalnie wyładowuję się i po prostu mechanicznie wykonuję swoje codzienne zadania.
10. Staram się zmienić sposób patrzenia na problem i zobaczyć wszystko z innej perspektywy.
11. Śpię więcej, niż jest to potrzebne.
12. Biorę sobie nieco wolnego i staram się zapomnieć na pewien czas o sytuacji stresowej.
13. Idę na zakupy i kupuję sobie coś na poprawę nastroju.
14. Żartuję z przyjaciółmi i staram się podejść do wszystkiego z humorem.
15. Piję więcej alkoholu.
16. Zajmuję się hobby lub rozwijam swoje zainteresowania, które pozwalają mi się rozładować i które sprawiają przyjemność.
17. Biorę leki, które pomagają mi się rozluźnić lub ułatwiają zasypianie.
18. Przestrzegam zdrowej diety.
19. Ignoruję problem w nadziei, że sam odejdzie.
20. Modłę się, medytuję lub staram się wzbogacić swoje życie duchowe.
21. Zamartwiam się problemem i boję się cokolwiek zrobić.
22. Próbuję skoncentrować się na rzeczach, które mogę kontrolować, i akceptuję rzeczy, których nie mogę kontrolować.

Analiza wyników: Sposoby parzyste są bardziej konstruktywnymi technikami radzenia sobie ze stresem, niż nieparzyste. Jeśli więc zaznaczyłeś techniki parzyste, to możesz sobie pogratulować. Jeśli zaznaczyłeś jakieś sposoby nieparzyste, to powinieneś się zastanowić nad zmianą ich, ponieważ one nie ułatwiają radzenia sobie ze stresem, a wręcz przeciwnie, w dłuższej perspektywie czasowej mogą Ci bardzo zaszkodzić i spotęgować Twoje problemy.

- **Utrzymuj kontakt z naturą** - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla.
- **Miej czas właśnie dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu i poczytaj coś, co lubisz lub idź na spacer.
- **Porozmawiaj z kimś**, kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać - nie udawaj kogoś, kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc.
- **Stosuj techniki relaksacyjne** – np. proste kontrolowanie oddechu (wdech i wydech, wdech i wydech); wyobrażaj sobie coś przyjemnego, wracaj wspomnieniami do przyjemnych chwil. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny, (ale musisz być systematyczny).
- **Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym, co może się wydarzyć i zamartwianie się.
- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch."
- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.
- **Naucz się lepiej gospodarować czasem** - sporządź plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
- **Stawiaj sobie realistyczne cele** - ustal, co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
- **Nie staraj się być perfekcjonistą** - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.
- **Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu** - nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym, nad czym masz władzę.

Sabina Sagan, pedagog



Humor z uczniowskich zeszytów



Pierwsza lekcja języka polskiego.

4 września,
wtorek,
godzina 8:00

Nieświadomie wkroczyliśmy na terytorium wroga. Nie byliśmy pewni co nas czeka, jednak to zmniejszyło wesołej atmosfery panującej w klasie. Chwilę potem, trochę spóźniona wkroczyła...ONA. („O Mój Boże!” - każdemu w tej chwili żołądek podszedł do gardła..) Czas zatrzymał się w miejscu. Nie dało się usłyszeć nawet najmniejszego dźwięku. Padł rozkaz byśmy powstali. Wszyscy niezwłocznie to uczynili. Już dawno nie widziałam takiego posłuszeństwa. Pani S. przemówiła : „Wstajecie! Ja mówię „dzień dobry” a Wy nie reagujecie !? Ehh... usiądźcie. „

Powiało chłodem. Baliśmy się poruszyć, by nie zostać porażonym surowym wzrokiem spod przekrzywionych okularów. Paniczny strach ogarnął każdego z nas. Na pierwszy rzut oka zrozumieliśmy, że nie będzie łatwo. Wyrok wisiał nad nami nieodwołalnie. Chyba czas wreszcie obudzić śpiące szare komórki, bo chyba język polski zmusi nas do nauki..

Zaraz potem okazało się, że sprawy mają się jeszcze gorzej niż sądziliśmy. Profesor Krystyna S. zakazała nam zgłaszać „np” i „bz” ! Przecież dla nas, to jak skazanie na śmierć! Czy ona tego nie rozumie?!

Czyżby pojawiło się światło w tunelu ? Tak.! Mamy „Dzień Miłosierdzia dla uczniów” ! O Miłosierna Pani Krystyno, dziękujemy !

Uff...wreszcie dzwonek.

Zszokowani, przestraszeni z pokorą zarzuciliśmy plecaki na ramię i czym prędzej wyszliśmy z miejsca, które zapewne będzie się nam śniło przez wiele nocy.

Co przyniesie kolejna lekcja polskiego?

Strach się bać...



Opis wędrówki Dantego z „Boskiej komedii”

Nasza wycieczka rozpoczyna się w ciemnym, mrocznym i wilgotnym lesie. Spośród mrozących krew w żyłach stworów spotykamy również panterę, lwa i wilczycę, które symbolizują zawiść, pychę i chciwość.

Zwierzęta chycją wesoło przez las, zabijając wszystkich oprócz nas :)

Po krótkim czasie docieramy do bramy, która ma kształt lamy.

Gdy wchodzimy do środka, wita nas Marysia Sierotka.

Piekieło zawiera dziewięć kręgów i przedsionek, z którego wita nas dziewięć niewiernych małżonek. Małżonki mają płonące ogonki.

Następne kręgi to dla dusz większe udręki. Żarłoki, skąpcy, heretycy – znajdują się jakby w wielkiej miednicy.

Ostatni krąg – dla tych, co nie myli rąk.

Brutus, Judasz i Kasjusz – sprzedali swoich przyjaciół.

Na szczycie tych gór siedzi Król.

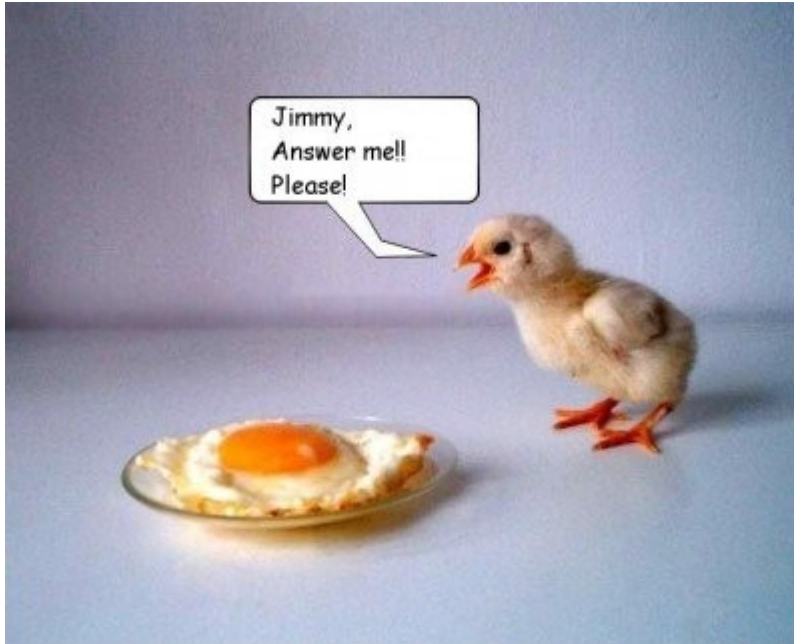
Szatan – zło w czystej postaci, który na ludzkich grzechach się bogaci. **Dwa kopyta, cztery rogi – zamiast mózgu ma pierogi ;]**

W naszym piekle, dusze smażą się świetnie. Na sam widok górskiej kolejki gubisz nerki.

Gorące jacuzzi, błotne kąpiele – ZABAWY TAK WIELE!

Pani Skrzyńska była w szoku...

Ten wierszyk, to była rozkmina lepsza, niż „Rozmowy w Toku” ;]



*Karolina Kwiatuszewska
Klaudia Pucharska
Paulina Szyjka
I B*

Aktualności, czyli „Co się dzieje, gdy nic się nie dzieje”



STUDNIÓWKA 2009

9 lutego w Niepołomickim zamku królewskim odbyła się studniówka dla naszych trzecioklasistów. Swoją obecnością zaszczylił ich sam lajkonik ;) Wszyscy – nie tylko uczniowie – bawili się szampańsko ! Z resztą...sami zobaczącie :)



Występ Lajkonika, czyli krakowskie rozpoczęcie balu ;)



Uroczyste, dostojne i obowiązkowe odtańczenie poloneza ;]



Tego zdjęcia nawet nie trzeba komentować :D

DZIEŃ Z RÓŻA

13 lutego (piątek ;)) nasza szkoła tętniła radością i życiem, ponieważ jak co roku odbył się „Dzień Sympatii w Szkole”. Jest to impreza organizowana z okazji „Dnia zakochanych”. Tym razem klasy, aby wystąpić przed publicznością, musiały przygotować jedną z piosenek Abby ;) Repertuar niewątpliwie wszystkim przypadł do gustu, gdyż kreatywność i pomysłowość uczniów, która wielu zaskoczyła, była widoczna w przebraniach, (zazwyczaj zabawnej) interpretacji utworów, oraz śpiewie ;)

Jednym z najważniejszych punktów programu był demokratyczny wybór

„Najsympatyczniejszej Róży” (z ogromnym akcentem na słowo 'najsympatyczniejszej' ;)), którą jednogłośnie została Estera Mrówka z klasy 3e :)

W konkursie piosenki, najlepsza okazała się 1d LO



KRAKOWIADA

20 marca w naszym LO odbyła się kolejna impreza, która bez cienia wątpliwości stała się już tradycją ;) Organizatorką „Krakowiady” niezmiennie jest pani Krystyna Skrzyńska :) W imieniu wszystkich serdecznie dziękujemy jej za chęć i trud, który włożyła w jej przygotowanie.

Na powitanie został odtąńczony Krakowiak przez uczniów LO i Gimnazjum, do którego układ wymyśliła pani Ania z DH. Jeszcze raz jesteśmy wdzięczni za cierpliwość na zajęciach ;) Swoją występ zaprezentowała też grupa cheerleaderek. Po nich, klasa 1b G w bardzo humorystyczny sposób opowiedziała nam o smokach w przedstawieniu „Sceny z życia smoków”. Następnie sprawdzaliśmy, co na temat Krakowa, wiedzą sami jego mieszkańcy, czyli uczniowie. Trzyosobowa reprezentacja gimnazjum i LO rywalizowała ze sobą w konkursie przygotowanym przez p. Stasicę.

Grupa naszych młodszych kolegów znokautowała licealistów ;]

Swoją obecnością zaszczycił nas też „Zespół muzyki dawnej: Perfugium”. „Krakowiadę” zakończył występ Rafała Jelenia.



Kalendarzyk maturzysty

24 kwietnia 2009 – zakończenie roku szkolnego w klasach maturalnych :

- 4-21 maja - Egzamininy pisemne
- 4-29 maja - Egzamininy ustne
- koniec czerwca 2009 – Wydanie świadectw dojrzałości dla uczniów zdających egzamin maturalny

...i na wszelki wypadek parę dat „ratunkowych” :)

- lipiec 2009 – Złożenie do dyrektora szkoły pisemnego oświadczenia o przystąpieniu do egzaminu poprawkowego
- sierpień 2009 – Ustny egzamin poprawkowy
- również sierpień 2009 – Pisemny egzamin poprawkowy

