

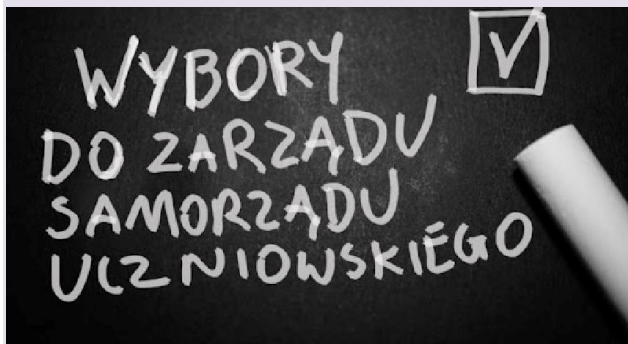
# NOBLIK



DWUMIESIĘCZNIK REDAGOWANY PRZEZ UCZNIÓW  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 367 IM. POLSKICH NOBLIŚCIÓW W WARSZAWIE

## *Przywrócić przedpandemiczny ład...*

— **Julia Celińska** rozmawia z Przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego, **Dagną Balcerzak** – str. 2-3



Fot. 1.

## *Z Luxemburga do Polski*

— wywiad z nowym nauczycielem języka niemieckiego, **Marcinem Giewonem**, przeprowadziła **Joanna Waclawczyk** – str. 3-4

**Nanoroboty** — o fascynującym świecie mikroskopijnych robotów i nadziejach związanych z możliwościami wykorzystania ich w różnych obszarach życia zajmująco opowiada **Karolina Waclawczyk** – str. 5

**Kuźnia Noblistów** — a w niej opowiadanie **laureatki** szkolnego konkursu na opowiadanie fantastycznonaukowe, **Karoliny Waclawczyk** – str. 6-9

**Czytam, bo lubię!** – **recenzje literackie** – ciekawe propozycje na popołudnia i wieczory przedstawiają siostry **Waclawczyk, Barbara i Joanna** – str. 9-10

**A na scenie... - recenzje teatralne** – **Tymoteusz Siemiński** zachęca do obejrzenia sztuki **Ferdynand Wspaniały** w Teatrze Polskim – str. 10-11

**Do najlepszych jeszcze mi trochę brakuje...** - o sportowych sukcesach opowiada **Paweł Kucharczyk** w rozmowie z **Julią Celińską** – str. 11-14

## **Przywrócić przedpandemiczny ład...**

Miałam przyjemność przeprowadzić wywiad z nowo wybraną Przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego, Dagną Balcerzak.

**Julia Celińska: Gratuluje funkcji przewodniczącej szkoły! Od razu kieruję do ciebie pytanie: co skłoniło cię do kandydowania?**

**Dagna Balcerzak:** Bardzo dziękuję! Do kandydowania skłoniła mnie przede wszystkim chęć zrobienia czegoś dla innych, chęć bycia zapamiętaną jako dobra przewodnicząca. Mam również duże ambicje oraz zawsze chciałam zobaczyć, jak sprawdzałabym się w tak ważnej roli.

**JC: Czy denerwowałaś się, gdy były liczone głosy? Jak czułaś się, gdy dostałaś informację o wygranej?**

DB: Byłam spokojna, nie liczyłam na wygraną. Zaskoczyła mnie ona bardzo. Oczywiście ucieszyłam się, byłam podniekscytowana i szczęśliwa.



Fot. 2.

**JC: Jaka była reakcja twoich przyjaciół i rodziny, gdy dowiedzieli się o twoim sukcesie?**

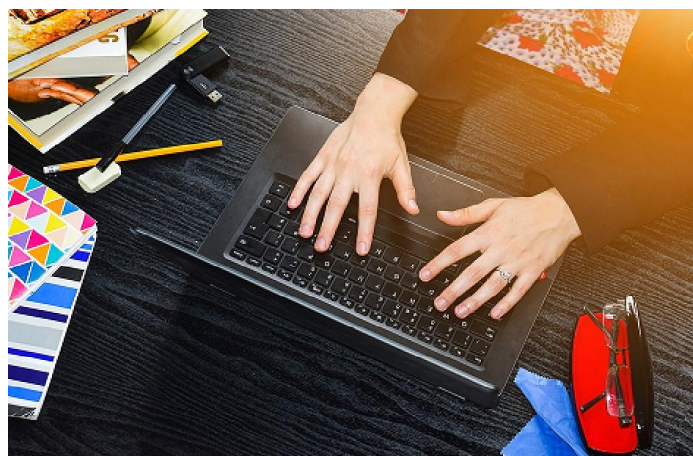
DB: Byli pozytywnie zaskoczeni i bardzo dumni ze mnie. Przyjęłam masę uścisków, gratulacji i miłych słów.

**JC: Jak ważna jest dla ciebie funkcja Przewodniczącej Samorządu Uczniowskiego?**

DB: Traktuję tę funkcję bardzo poważnie i postaram się zrobić wszystko, co w mojej mocy, by wywiązać się z obiecanych wcześniej postulatów.

**JC: Co zamierzasz zmienić w szkole?**

DB: Postaram się przywrócić przedpandemiczny ład, zachować starą tradycję szkoły, jak np. puszczenie muzyki w radiowęźle na dłuższych przerwach czy wybieranie przez uczniów najlepszego ich zdaniem nauczyciela, tzw. *Nauczyciela z klasą*. Oprócz tego chcę wprowadzić coś nowego, np. niezadawanie prac domowych na weekend. Mam mnóstwo pomysłów, lecz przede wszystkim chcę działać dla was – uczniów, więc jestem otwarta na wasze propozycje.



Fot. 3.

**JC: Czy bierzesz pod uwagę ryzyko zdalnego nauczania?**

DB: Tak. Niestety może tak się zdarzyć, że ponownie zostaniemy zamknięci w domu, jednak jestem optymistką i wierzę, że w tym roku do końca pozostaniemy w trybie nauki stacjonarnej.

**JC: Gdyby jednak tak się stało i wróciłibyśmy do zdalnej nauki, masz jakiś plan awaryjny?**

DB: Nie mam jeszcze planu. Gdyby jednak okazało się, że wracamy do nauki zdalnej, byłoby to na pewno trudne. Postaram się was jednak nie zawieść i coś wymyślić!

**JC: Masz lub będziesz miała swojego pomocnika lub doradcę?**

DB: Moim ogromnym wsparciem są moje przyjaciółki, które zawsze w trudnych sytuacjach mi pomagają i doradzają. Liczę również na pomoc Samorządu Uczniowskiego czy na współpracę z Radą Rodziców.

**JC: Jakie masz zainteresowania? Czym zajmujesz się poza szkołą?**

DB: Poza szkołą prowadzę życie takie jak większość z Was. Uczę się, oglądam sporo seriali, np. jednym z moich ulubionych jest *The end of the F\*\*\*ing World* czy *Chicago Med*. Udzielam się w mediach społecznościowych, uczę się jeździć na desce oraz spędzam czas ze znajomymi.

**JC: Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia!**



Fot. 4.

**JW: Wiem, że wcześniej mieszkał pan za granicą. Czy może pan o tym opowiedzieć?**

MG: Pracowałem w European School w Luksemburgu. Panowały tam jednak inne realia niż w naszych polskich szkołach. Nie piastowałem też do końca urzędu nauczyciela, tylko nauczyciela wspierającego, który pomagał uczniom w klasie, więc inna też była moja działka związana z tą pracą. Natomiast uważam, że wyjazd ten był bardzo owocny w nowo doświadczenia, więc cieszę się, że mogłem tam być i zobaczyć, jak to jest za granicą.

**JW: Jak zorganizowany jest system szkolnictwa w Luksemburgu?**

MG: Zorganizowany jest zupełnie inaczej niż w Polsce. Wielką wagę przywiązuje się tam do nauki języków obcych, gdyż w Luksemburgu są trzy języki urzędowe: francuski, niemiecki i luksemburski. Uczniowie mają różne przedmioty w tych językach, więc nie jest tam tak, jak w Polsce, że wszystkie przedmioty są prowadzone w jednym języku. Ja pracowałem akurat w szkole prywatnej, w sekcji francuskiej, więc były tam głównie lekcje po francusku. Z tego powodu nie mogę powiedzieć, jak ten system działa w szkołach publicznych, ponieważ tam nie pracowałem i nie wiem.

## Z Luksemburga do Polski

**W naszej szkole pojawili się we wrześniu nowi nauczyciele. Jednym z nich jest pan Marcin Giewon, który uczy języka niemieckiego. Jak trafił do naszej szkoły? Dlaczego został nauczycielem języka niemieckiego? I co pan Marcin robił w Luksemburgu? Dowiecie się tego z poniższego wywiadu.**

**Joanna Waclawczyk: Dzień dobry!**

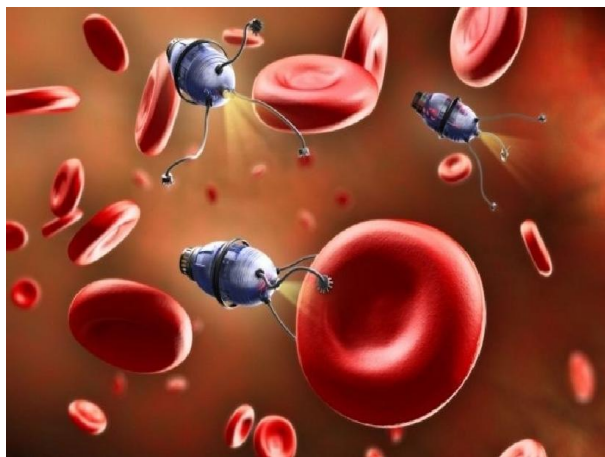
**Marcin Giewon:** Dzień dobry!

**JW: Jest pan nowym nauczycielem w naszej szkole. Na początku chciałabym zapytać, jak się panu u nas podoba?**

MG: Bardzo mi się podoba. Jest miła atmosfera, uczniowie są bardzo inteligentni, a grono pedagogiczne jest bardzo sympatyczne i pomocne.



# Nanoroboty



Fot. 8.

## Co to w ogóle jest?

Nanoroboty to stworzone z różnych materiałów – najczęściej z ciekłego kryształu – roboty. Są one tak małe, że nie widać ich gołym okiem. Ich rozmiar jest rzędu nanometrów, a obiekt porównywalny z 1 nanometrem to cząsteczka wody albo atom węgla. Dokładnie jest to 0.000000001 metra! (Polecam gorąco stronę internetową **Scale of Universe**, gdzie można dokładnie zobaczyć rozmiary różnych obiektów od najmniejszych cząsteczek do planet i galaktyk).

## Jak stworzyć takie małe roboty?

Naukowcy, wiedząc, że tworzenie w tak małej skali będzie bardzo trudne lub wręcz niemożliwe, zaczęli przyglądać się już istniejącym mikroorganizmom w naszym ciele. Nanoroboty to na przykład molekuly, czyli cząstki chemiczne zaprogramowane w odpowiedni sposób, które włączają się pod wpływem temperatury lub promieni UV. Czyli są to bardziej roboty chemiczne niż metalowe, jakie sobie zapewne wyobrażamy. Przykładem nanorobota jest system **CRISPR-Cas9**, który pozwala wycinać dowolne części DNA z komórek organizmu człowieka i wklejać inne. DNA ma tylko 2.5 nano-

metra szerokości, więc wspomniany robot jest naprawdę bardzo mały.

## Czy nanoroboty już istnieją?

Podejść do budowania nanorobotów było wiele. Nie muszą to być molekuly, funkcje nanorobotów mogą pełnić także bakterie, które są w stanie przerosić 100 bitów informacji. To mniej więcej tyle, ile trzeba do zapisania jednego kawałka wiersza. Może się wam wydawać, że to na razie mało. Ale pomyślcie, że my do zapisania wersu wiersza potrzebujemy kawałka kartki, a naukowcy umieścili te informacje w małej bakterii. Jeśli chodzi o inne nanoroboty, to istnieją również transportery, które wykorzystują reakcje chemiczne, żeby wytworzyć małe bąbelki powietrza i w ten sposób poruszać się po organizmie. Naukowcy potrafią doczepiać do nich towar. Jaki towar? Oczywiście medyczny. Lekarze z uniwersytetu w Kalifornii dostarczyli lekarstwa bezpośrednio do jelita grubego myszy, używając nanorobotów z mikro-silniczkami.

## Jakie są zastosowania nanorobotów?

Poza oczywistymi zastosowaniami w medycynie, planuje się używać nanorobotów w celu przeciwdziałania skażeniu środowiska. Przykładem są wycieki olejów do oceanów. Nanoroboty mogą, oprócz przenoszenia towaru, również zbierać lub neutralizować pewne substancje. Można je tak zaprogramować, by pochłaniały cząsteczki oleju z wody i przywoziły je w wyznaczone miejsce. Wszystko brzmi obiecująco, a co najważniejsze, już zaczyna działać. Teraz trzeba tylko poczekać, aż nanoroboty zaczną zmieniać świat.

**Karolina Waclawczyk**

## Kuźnia Noblistów

**Pod koniec maja został rozstrzygnięty szkolny konkurs literacki na opowiadanie fantastycznonaukowe pt.: *Niezwykłe przygody kosmicznego wędrowca przemierzającego międzyplanetarne przestrzenie.***

**W ten sposób włączyliśmy się w obchody Roku Stanisława Lema!**

**Jury przyznało nagrodę główną Karolinie Waclawczyk, autorce opowiadania *Hestia*. Gratulujemy!**



Fot. 9.

### Hestia

“Gdyby ludzie wiedzieli, co się wydarzy... Gdyby choć trochę pomyśleli, TO nie musiałyby się wydarzyć”.

Piszę w swoim pamiętniku, bo tylko to pozwolili mi ze sobą wziąć. Słyszę głośnie odliczanie: 10..., nie wszyscy się uratują, ...9..., jakieś dziecko płacze, ...8..., patrzę przez okno, dopiero teraz zdaję sobie sprawę, że widzę ostatni raz tę planetę, pełną smogu, żaru i gorąca, ...7..., ciekawe, jak wygląda nasza nowa planeta, mój nowy dom, ...6..., głośnie wciągamy powietrze, ktoś cicho łka kilka siedzeń obok, ...5..., nigdy nie leciałem rakieta, ...4..., rozglądam się, widzę ponure twarze ludzi, którzy wsie-

dli do rakiety, która ma nas uratować, ...3..., czy ludzie zniszczą nową planetę tak, jak tę? ...2..., już za późno, by się cofnąć ...1... wstrzymuję oddech i zamykam oczy, niewyjaśniona siła przyciska mnie do fotela, czuję, że statek startuje.

Po pięciu sekundach wszystko się zatrzymało.

- Jesteśmy w kosmosie - myślę.

Wyglądam za okno, czarna otchłań przeraża swoją wielkością, dopiero teraz rozumiem, że byliśmy tylko małą piłeczką w morzu innych. Ktoś śmieje się dla rozładowania napięcia. Udało się, naprawdę się udało. Przed nami lecą inne statki kosmiczne, które również wiozą tysiące ludzi. Wszyscy kierują się na nową planetę - Hestię. Jej nazwa pochodzi od imienia greckiej bogini, która zajmowała się ogniskiem domowym. Ludzie chcieli żyć w pokoju i mieć swój własny dom.

Na statku kosmicznym nikt na nikogo nie patrzy, wszyscy są pogrążeni we własnych myślach. Najstarsi ludzie zostali na ziemi, nie mogli lecieć ze względu na swój zły stan zdrowia. Nie przeżyliby podróży. Rakiety są i tak przeciążone, mam szczęście, że zdołałem się tu dostać. Ludzie pchali się do wejścia, taranując innych. Trzeba było wezwać wojsko, które przywołało tłum do porządku. Teraz będziemy lecieć sześć miesięcy, by dotrzeć na planetę życia, na planetę z czystym tlenem i odpowiednią grawitacją. Automatyczny głos mówi przez głośniki:

- Jesteśmy w kosmosie, można rozpiąć pasoobręczce i przejść się po pokładzie.

Poderałem się z miejsca, zapominając o swojej pasoobręczy, która otarła mnie boleśnie. Szybko ją otworzyłem i szedłem, mijając rzędy osób, wypatrując

mojej siostry. Ma na imię Isabella i ma sześć lat.

Zrozpaczony coraz szybciej szedłem przez rzędy. Ludzie przyglądali mi się z zainteresowaniem. A co, jeśli coś jej się stało? Wyobraziłem sobie płaczącą Isabellę, patrzącą jak statek kosmiczny odlatuje bez niej. Nagle ktoś dotknął moich pleców, aż podskoczyłem, gdy zobaczyłem astrodesę (astrodesy pełnią funkcję stewardes w locie kosmicznym). Zapytała ze służbowym uśmiechem:

- Czy mogę w czymś pomóc?

- Tak, szukam siostry, jest niska, ma czarne włosy i zielone oczy - odpowiedziałem szybko.

Jej uśmiech wydaje mi się sztuczny, zęby zbyt białe, a twarz zbyt podobna do twarzy innych astrodes. Odpowiada:

- Usiądź na swoim miejscu, a ja zaraz zapytam kogoś z obsługi, gdzie jest twoja siostra.

Już miałem odejść, gdy nagle powiedziała:

- A jak się nazywa?

Odpowiedziałem niepewnie:

- Isabella, Isabella Moris.

Zrezygnowany usiadłem na swoim fotelu i włączyłem ekran tabletu, który leżał w małej kieszonce przy siedzeniu. Zacząłem przeglądać filmy do obejrzenia. Wybrałem film pod tytułem "Nasza planeta". Kiedy nacisnąłem przycisk, ekran wygasł, a po chwili widniał na nim wielki czerwony napis: "ERROR. Ten film nie jest dla ciebie dostępny". Natychmiast ekran znów przybrał normalny kolor i miałem przed sobą ponownie filmy do wyboru. Uparcie klikałem w tytuł filmu "Nasza planeta", ale stało się to samo, co wcześniej. Po dziesiątym razie wyłączyłem tablet i padłem na fotel. Dopiero teraz zauważyłem, jaki jestem zmęczony. Położyłem się i zapadłem w płytki sen.

Obudziłem się, bo było mi strasznie niewygodnie. Rozejrzałem się, wszyscy spali. Wstałem i postanowiłem przejść się po pokładzie, szedłem wzdłuż rzędów, aż doszedłem do metalowych drzwi. Otworzyłem je i wszedłem do jadalni. Usiadłem przy wielkim stole i pograżyłem się we własnych myślach. Co mogło się stać z moją siostrą? Miałem nadzieję, że poleciała innym statkiem kosmicznym albo że był po prostu błąd na liście pasażerów. Minęła godzina, a może dwie, gdy do jadalni zaczęli się schodzić zaspani ludzie. Gdy wszyscy już przyszli, okazało się, że sala jest za mała i za ciasna na tę liczbę pasażerów. Wiele osób musiało stać. Ktoś zaczął nam podawać talerze pełne białej papki, która nie wyglądała zbyt dobrze, ale była całkiem smaczna. Szybko wróciłem na fotel i włączyłem tablet. Gdy ponownie nacisnąłem przycisk filmu "Nasza planeta", nadal nie dało się go uruchomić. Zrezygnowany obejrzałem byle jaki film.

Mijał dzień za dniem. Często pytałem obsługę, co z moją siostrą, ale oni ze służbowymi uśmiechami odpowiadali, że jeszcze jej nie znaleźli. Pewnego dnia, po upływie około miesiąca, wszystko się zmieniło. Podeszła do mnie astrodesa i powiedziała:

- Mam dobrą wiadomość, znaleźliśmy twoją siostrę.

Poderwałem się na równe nogi i zapytałem:

- Gdzie ona jest?

Astrodesa spokojnie odpowiedziała:

- Jest w rakiecie nr 191. Trafiła nie do tego statku kosmicznego, ale wszystko z nią w porządku.

Odetchnąłem z ulgą. Dobrze, że jest cała i zdrowa.

Rozejrzałem się, żeby jej podziękować, ale ona już mówiła coś do innego pasażera.

Moja ulga była nie do opisania, wreszcie mogłem odetchnąć i trochę zrelaksować się, patrząc na kosmiczne krajobrazy. Przez okno statku rozpościerał się piękny widok – zobaczyłem całą galaktykę Drogi Mlecznej. Instruktor wyjaśniał, gdzie leży planeta Ziemia, którą opuściliśmy oraz gwiazdozbiór Pegaza z planetą Pirx, krążącą wokół gwiazdy Solaris. Lot przebiegał pomyślnie, aż do pewnego dnia, gdy zaczęły się turbulencje. Rakietą strasznie trzęsło, ludzie wpadali na siebie i prawie w ogóle nie można było wstawać z fotela. Astrodesa wyjaśniła nam, że przelatujemy przez pas planetoid, ale nie trzeba się niczego obawiać. Mimo tego na pokładzie wybuchła panika. Ja również na poważnie się wystraszyłem, gdy wysiadł prąd. Niektórzy ludzie zaczęli krzyczeć i płakać, bojąc się o swoje życie. Na szczęście po chwili włączyły się światła, a automatyczny głos powiedział:

- Ominęliśmy pozostałe planetoidy, nikomu nie grozi niebezpieczeństwo.

Wokół rozległy się oklaski i okrzyki radości na cześć kapitana statku.

Po trzech miesiącach lotu było mi już bardzo nudno, więc postanowiłem zaprzyjaźnić się z kimś.

Kilka rzędów dalej siedział chłopak w moim wieku. Postanowiłem do niego zagadać. Chłopak miał brązowe oczy, opaloną skórę i czekoladowe włosy.

- Cześć! Nazywam się Leo, a ty jak? - spytałem lekko skrępowany.

Chłopak odpowiedział:

- Hej! Nazywam się Lucas. A tak w ogóle widziałem cię obok astrodesy. Wyglądałeś na zmartwionego, czy coś się stało?

I tak zaczęliśmy rozmowę. Dowiedziałem się, że Lucas nie ma rodziny i mieszkał wcześniej w sierocińcu. Opowiedziałem mu o swoim życiu i o siostrze, którą tak kocham.

Rozmawialiśmy tak codziennie przez kolejny miesiąc. Dzięki temu podróż stała się bardziej ciekawa i miałem z kim dzielić się swoimi obawami i przemyśleniami. Pewnego dnia Lucas powiedział, że należy do grupy rebeliantów. Gdy wyjaśnił mi, o co chodzi, nie byłem już tak wystraszony tą nazwą. Wyjaśnił, że gdyby nie rebelianci, nie miałby szansy polecieć na Hestię. Lucas mówił, że rebelianci próbują nielegalnie przewozić więcej ludzi, między innymi tych starszych i bezdomnych.

Po kolejnym miesiącu zgodziłem się pomóc jego organizacji i zacząłem oddawać część mojego jedzenia osobom schowanym w luku bagażowym statku. Później pomagałem także kryć się osobom udającym obsługę lub legalnych pasażerów. Rebelianci pokazali mi również, jak włamać się do systemu komputerowego i włączyć film „Nasza planeta”. Okazało się, że film opowiada prawdę na temat zniszczenia Ziemi. Dopiero kiedy wyschła ostania rzeka, ludzie zdali sobie sprawę, że nie można kierować się tylko chęcią zysku.

Tak minął kolejny miesiąc. Mieliśmy lądować za pięć minut, moje serce biło jak oszalałe, zapiąłem już pasobracze i czekałem, aż wszystko się skończy. Ta sama co podczas startu siła przycisnęła mnie do fotela, gdy lądowaliśmy. Ktoś zaczął płakać. Nie wiedziałem, czy ze strachu czy z radości, że jesteśmy tak blisko. Mnie też łzy stanęły w oczach, to był kluczowy moment. Nie mogłem uwierzyć, że wreszcie będę mógł zobaczyć się ze swoją siostrą. Strasznie mi jej brakowało. Gdy wreszcie poczułem, że rakieta miękko zatrzymuje się na ziemi, prawie krzyknąłem z radości!

Zrobił się taki tłok, że nie można było oddychać. Każdy pchał się do wyjścia, by móc zobaczyć naszą nową planetę.



Gdy wreszcie znalazłem się na miejscu, aż zaparło mi dech w piersi. Hestia nie była szara, brudna i gorąca. Wręcz przeciwnie! Była cudowna! Usłyszałem, jak ktoś mnie woła. Odwróciłem się i zobaczyłem moją siostrę! Poczulem ulgę i ogromną radość. To ona, naprawdę ona! Była cała i zdrowa, nic złego jej się nie stało. Odezwałem się zachrypniętym głosem:

- Isabello, cała ludzkość dostała drugą szansę!



Fot. 10.

## Czytam, bo lubię!

### Recenzje

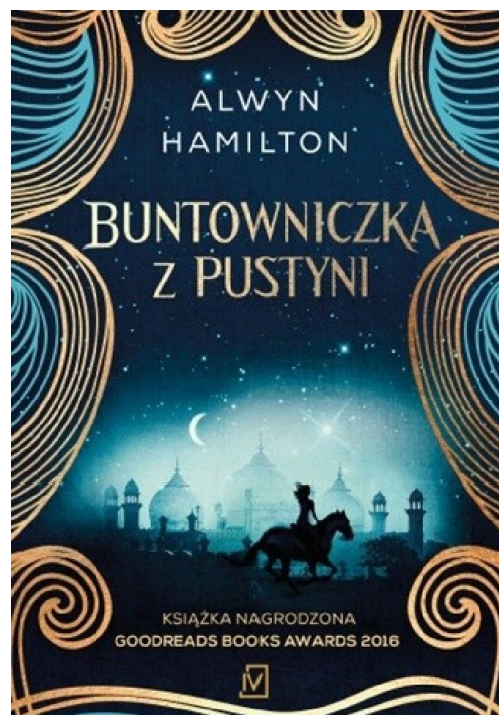
#### Buntowniczką z wyboru

Bohaterką *Buntowniczką z pustyni* – książki napisanej przez **Alwyn Hamilton** - jest nastoletnia dziewczynka o imieniu Amani, która nie może pogodzić się z sytuacją, w jakiej się znalazła. W świecie arabskim dziewczynki nie mogą decydować same o sobie, po tragicznej śmierci rodziców znalazła się więc pod opieką swojego despotycznego wujka i jego żon. Dla nich jest ona jedynie kłopotem, nic więc dziwnego, że szybko chcieliby się jej

pozbyć, najlepiej wydając ją za męż. Amani marzy o ucieczce, a ma jej w tym pomóc wrodzony talent do posługiwania się bronią. W końcu nastolatka o niewyparzonym języku i dzielnym sercu wraz z nowym przyjacielem, Jinem, musi uciekać przed armią sułtana oskarżana o zdradę stanu i wplątana w sprawy, których z początku nie rozumie. Przeżyje wielką przygodę, wędrując przez bezkresne piaski pustyni, zanurzając się w świat dawnych legend, magii i tajemniczych bestii. Kiedy czytałam tę książkę, szybko nabrałam sympatii do tej pary nierozłącznych przyjaciół. Nie byli oni bez wad, popełniali błędy, lecz podnosili się z upadków, by walczyć dalej.

Gorąco polecam!

**Barbara Waclawczyk**



Fot. 11.

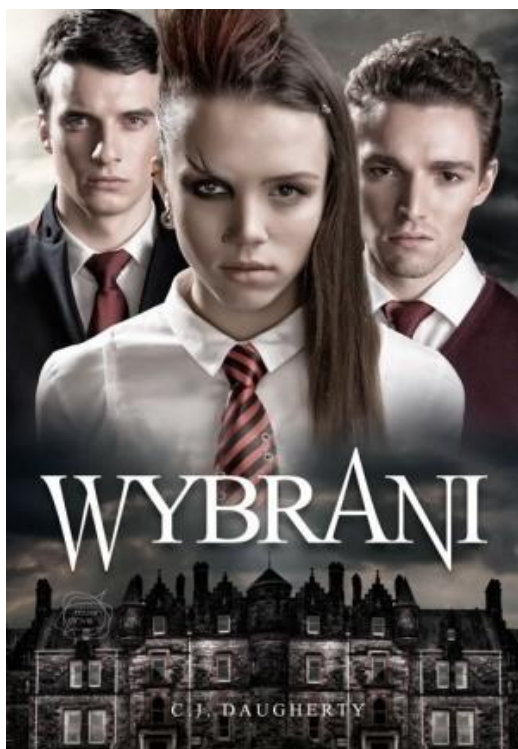
## Lektura, która wciąga od początku do końca

**Wybrani** to książka napisana przez **C. J. Daugherty**. Jej mąż, przekonany, że potrafi ona świetnie pisać, zaproponował jej wyzwanie. Podchwytliwie dodał, że jeśli się go nie podejmie, będzie tchórzem. Książka powstała, a autorka nie raz dziękowała w niej swojemu mężowi za to, że przyczynił się do jej napisania.

Akcja powieści rozgrywa się w szkole Cimmeri, do której Allie została wysłana przez rodziców. Bohaterka książki, przytłoczona wcześniejszym zaginięciem ukochanego brata, musi podolać wymaganiom nauczycieli oraz dziwnym zasadom panującym w szkole. Wkrótce odkrywa, że Akademia Cimmera skrywa mroczny sekret. Kim tak naprawdę jest Allie? Jaką tajemnicę skrywa miejsce, w którym się znalazła? Książka ta trzyma w napięciu i jest pełna nieoczekiwanych zwrotów akcji.

Gorąco polecam!

**Joanna Waclawczyk**



Fot. 12.

## A na scenie... Recenzje teatralne

### Pieskie życie Ferdynanda Wspaniałego



Fot. 13.

W **Teatrze Polskim** w Warszawie można obejrzyć sztukę pt. **Ferdynand Wspaniały**. Spektakl powstał na podstawie książki Ludwika Jerzego Kerna. Premiera miała miejsce 15 maja 2018 roku.

Ci, którzy nie czytali książki, powinni wiedzieć, że sztuka opowiada o psie, który chciał być człowiekiem i stał się nim na jeden dzień. W ten sposób Ferdynand chodził po ulicy, był na Dworcu Centralnym, jadł w restauracji i robił dużo innych rzeczy.

Moją uwagę zwróciła pomysłowa scenografia. Wiele przedmiotów, które znajdowały się na scenie, pełniło różne funkcje, np. kanapa raz była siedzeniem na peronie, a w innej scenie – meblem w domu. Najbardziej podobało mi się to, że aktorzy wcielali się w różne postacie występujące w sztuce, np. aktorka Joanna Trzepiecińska grała właścicielkę Ferdynanda, następnie panią Chmurkę, a później jeszcze kobietę z dworca. Wszyscy aktorzy byli bardzo autentyczni. Dzięki ich profesjonalnej grze spektakl oglądałem z zainteresowaniem.

Sztukę wypełniała muzyka, czasami bardzo dynamiczna, która świetnie pasowała do niesamowitych przygód Ferdynanda Wspaniałego.

Zachęcam wszystkich do obejrzenia spektaklu!

**Tymoteusz Siemiński**



**Fot. 14.**

## ***Do najlepszych jeszcze mi trochę brakuje...***

**Sport to dla jednych nieodłączna część życia, ale wielu z nas często rezygnuje z aktywności fizycznej. Ważne, żeby od najmłodszych lat wiedzieć, ile dobrego daje nam ruch i zdrowa dieta.**

**Jaką rolę odgrywają rodzice w zachęcaniu dzieci do uprawiania sportu? Czy presja pomaga pokonywać własne słabości, czy jest wrogiem młodego sportowca?**

Przeczytajcie rozmowę z **Pawłem Kucharczykiem**, uczniem klasy drugiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego przy ul. Konwiktorskiej w Warszawie. Paweł jest młodym sportowcem, dla którego pływanie jest wszystkim: pasją, codziennością, ciężką pracą i rezygnacją z innych rodzajów hobby, na które po prostu nie ma czasu.

**Julia Celińska: Jak długo trenujesz pływanie i czy wszystko zaczęło się właśnie od tej dyscypliny?**

**Paweł Kucharczyk:** Tak, przygoda ze sportem w moim przypadku zaczęła się właśnie od pływania. To było 10 lat temu. Latem 2011 r. poszedłem z tatą na basen. Ratownik powiedział, że mam predyspozycje, że ponoć „moje nogi są stworzone do pływania”. We wrześniu rodzice zapisali mnie do szkółki pływackiej, gdzie z miesiąca na miesiąc przechodziłem do mocniejszych grup. W maju 2012 roku w szkółce pojawili tzw. „łowcy talentów ze szkoły pływackiej”. Bez problemu przeszedłem eliminacje i od września stałem się uczniem pierwszej klasy pływackiej.

**JC: W którym miejscu, jeśli chodzi o sport, teraz jesteś? Chodzi o klub, reprezentację...**

PK: Myślę, że wśród bardzo dobrych, bo do najlepszych jeszcze mi trochę brakuje. W Klubie mamy kilku wybitnych pływaków. Mimo wszystko trzeci rok z rzędu jestem w składzie pływackiej Kadry Narodowej. W tym roku zostałem powołany do programu „Mały Wielki Polak – nadzieje olimpijskie”. Moje wyniki powodują, że trenerzy zgłaszają mnie do udziału w najważniejszych zawodach w kraju.

**JC: Twój największy sukces sportowy?**

PK: Największy sukces sportowy to chyba tegoroczny brązowy medal zdobyty w sztafecie podczas Mistrzostw Polski. Indywidualnie byłem w tym i w zeszłym roku na 5 miejscu, z bardzo dobrym wynikiem – co uważam również za sukces. W sumie na zawodach przez te 10 lat uzbierałem całkiem sporą ilość medali. Rodzice zrobili mi nawet „medalówkę”, żeby je gdzieś zawiesić. W planach jest dorobienie kolejnej i półki na puchary, których też kilka mam.



Fot. 15.

**JC: W przypadku młodych sportowców cele często wyznaczane są przez otoczenie. Jak radzisz sobie z oczekiwaniami ze strony rodziców, trenerów czy może znajomych?**

PK: Trenerów od początku przygody z pływaniem mam super. Oczywiście bywa tak, że jeśli pójdzie mi na zawodach źle, to powiedzą kilka mocnych słów, wytkną błędy, ale też, jak popłynę dobrze i zrobię „życiówkę”, poklepią po plecach. Każdy zawodnik powinien sobie sam wyznaczyć cele. Moim jest poprawianie „życiówek” na każdych zawodach. Niestety nie zawsze się udaje. Tak naprawdę dzięki rodzicom mogę robić to, co lubię. Śmiejemy się w domu, że mama odpowiada za catering - bo odpowiednia dieta to podstawa, a tata za logistykę - wozi mnie na zawody, treningi, wszędzie tam, gdzie trzeba i o każdej porze dnia, a nawet nocy.

**JC: Często słyszymy, że najważniejszym czynnikiem pozwalającym dotrzymać postanowień jest motywacja. Jakie jest twoje zdanie?**

PK: Oczywiście! Treningi pływackie są bardzo wyczerpujące i czasochłonne. Ja wstaję codziennie o 4:20. rano, bo muszę być na pływalni przed 6. Potem zajęcia do 8:30., potem szkoła tak do 15:00, a o 16:00 znów jestem w wodzie. W domu pojawiają się ok. 19. I tak każdego dnia. Do tego dochodzą zajęcia w soboty. Bez motywacji się nie da.

**JC: Jak powinna wyglądać twoim zdaniem dobra motywacja do ruchu i aktywności?**

PK: Trzeba próbować sportów i znaleźć ten, który sprawia nam najwięcej radości. Ja oprócz pływania lubię jeździć na rowerze. Brałem nawet udział w kilku rajdach. Uwielbiam wędkować – tam też jest ruch. Jest tyle dyscyplin, że każdy znajdzie coś dla siebie. Mogą to być rolki, rower, piłka, ważne, żeby się ruszać.

**JC: Mówi się, że przegrana to nieodłączna część sportu. Co robisz, gdy masz dni, że nic nie wychodzi? Oczywiście, jeśli takie masz!**

PK: Jak każdy sportowiec mam też takie dni. Na ostatnich Mistrzostwach Polski na moim koronnym dystansie zostałem niesłusznie zdyskwalifikowany – nie popełniłem błędu, a mimo to sędziowie go uznali. Trenerzy nawet złożyli protest – nic to nie dało. Byłem załamany, bo miałem szansę na indywidualny medal. Ktoś kiedyś powiedział: „Silnego człowieka nie poznaje się po tym, jak upada, ale jak wstaje”. I tego się trzymam. Jeszcze niejedne zawody przede mną.

**JC: Pandemia to był czas zawieszenia – także w świecie sportu. Wszystkie wydarzenia sportowe były albo odwołane, albo odbywały się bez udziału publiczności. Jak sobie radziłeś bez tych sportowych emocji?**

PK: To prawda, zawodów nie było. Przez kilka miesięcy nawet nie mieliśmy gdzie trenować, bo baseny były pozamykane. Trenerzy układali nam harmonogramy zajęć, żebyśmy ćwiczyli w domu - sami (pompki, brzuszki, tabata). Na szczęście mam kilka sprzętów, mam ogród. Mogłem grać w badmintona, biegać, grać w koszykówkę, jeździć na rowerze. Miałem też oponę od traktora – ćwiczyłem jak strongmani. Trochę ruchu miałem, ale to nie to samo co pływanie. Potem powróciły zawody bez udziału publiczności. Dziwne wrażenie, tylko sami zawodnicy, podzieleni na grupy, żeby było nas jednocześnie jak najmniej. Dopinguwaliśmy się sami. Musieliśmy za każdym razem dawać z siebie 150% mocy. Nie było innego wyjścia.

**JC: Kluczową kwestią w sporcie jest wzmacnianie organizmu. Tym bardziej podczas trudnego czasu pande-**

**mii. Systematyczny ruch i dieta pomaga w budowaniu odporności?**

PK: Dzięki temu, że na jednym z obozów treningowych mieliśmy spotkanie z dietetykiem, wiem, że oprócz treningów dieta ma bardzo duże znaczenie w uprawianiu sportu. Trzeba wiedzieć, kiedy, w jakich ilościach uzupełniać składniki odżywcze. Przez to, że trenujemy dużo, dużo tracimy mikroelementów, energii, które potem musimy uzupełnić. Na pewno sport, zdrowy tryb życia pomaga w budowaniu odporności.

**JC: Jednak dla wielu osób aktywność fizyczna w czasie lockdownu była trudnym wyzwaniem. Trudno było zmotywować się do ćwiczeń w domu. Jak sobie z tym radziłeś?**

PK: Przyznam szczerze, że nie zawsze się chciało. Szczególnie jak musiałem wyjść z domu, a padał deszcz. Gdzie w takich warunkach biegać? Motywacji dodawał trener, który chciał, żebyśmy przesyłali zdjęcia, na których ćwiczymy, albo informacje z endomondo lub innego rejestratora. Nie dało się oszukać.

**JC: Gdy rozmawiamy, trwają wakacje, ale jak łączysz naukę z treningami podczas roku szkolnego?**

PK: Jest ciężko. W tygodniu nie ma czasu na naukę. W domu jestem pod wieczór. Co drugi weekend są zawody, często wyjeżdżamy na obozy, zgrupowania. Chęci nie ma zupełnie, ale mimo to trzeba jakoś się zmobilizować, nauczyć tego, co trzeba, przeczytać lekturę, przygotować się do sprawdzianu. Oprócz mięśni trzeba mieć też coś w głowie.

**JC: Jakie masz największe sportowe marzenie?**

PK: Chyba takie, jak każdego sportowca: osiągać jak najlepsze wyniki, uczestniczyć w zawodach, zdobywać medale, pu-

chary na imprezach krajowych i międzynarodowych. W wakacje oglądałem olimpiadę, fajnie byłoby kiedyś wziąć w niej udział.

**JC: Bardzo dziękuję, że znalazłeś czas na rozmowę! Gratuluję ci sukcesów, które już masz i trzymam kciuki, aby twoje marzenia się spełniły!**



**Fot. 16.**

### **Źródła zdjęć:**

Fot. 1.: <http://www.soswkrasnystaw.pl/wybory-do-zarzadow-su-w-szkole-i-w-internacie/>

Fot. 2.: <https://pixabay.com/pl/>

Fot. 3.: <https://pixabay.com/pl/>

Fot. 4. Zdjęcie prywatne, autor: Marcin Giewon;

Fot.5. <https://www.sp1leborck.pl/aktualnosci-szkoly/miedzynarodowy-projekt-erasmus-w-luksemburgu/>

Fot.6.: <https://www.rynek-lotniczy.pl/wiadomosci/lotnisko-chopina-z-niemal-100proc-spadkiem-przewozow-za-maj-8886.html>

Fot.7.: <https://www.interaktywna.pl/spoleczenstwo/kariera/nauka-jezyka-niemieckiego-to-proste/>

Fot.8.: <https://www.youtube.com/watch?v=7vQ0OTh5eCE>

Fot.9.: [https://pl.freepik.com/premium-wektory/kosmonauta-w-kosmosie-rakieta-statku-kosmicznego-astronauta-w-otwartej-przestrzeni-planet-wszechswiata-i-ilustracja-kreskowka-planety\\_6286715.htm](https://pl.freepik.com/premium-wektory/kosmonauta-w-kosmosie-rakieta-statku-kosmicznego-astronauta-w-otwartej-przestrzeni-planet-wszechswiata-i-ilustracja-kreskowka-planety_6286715.htm)

Fot.10.: <https://kosmosbeztajemnic.blogspot.com/2015/01/zycie-pozaziemskie.html>

Fot.11.: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4317885/buntowniczkaz-pustyni>

Fot.12.: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/166790/wybrani>

Fot.13.: <https://ewejsciwki.pl/warszawa/teatry/teatr-polski-im-arnolda-szyfmana,23/ferdynand-wspanialy,8775?eventId=205107>

Fot.:14. [https://teatrpolski.waw.pl/pl/spektakle/nadchodzace\\_premiery?id\\_act=730](https://teatrpolski.waw.pl/pl/spektakle/nadchodzace_premiery?id_act=730)

Fot. 15.: Zdjęcie prywatne, autor: Paweł Kucharczyk;

Fot.16.: <https://www.magazynbieganie.pl/triathlon-jak-zaczac-plywac-na-nowo/>

### **Redakcja gazety:**

**Redakcja „NOBLIKA”:** Julia Celińska, Barbara Waclawczyk, Joanna Waclawczyk, Karolina Waclawczyk

**Opiekun:** Agnieszka Gardela

**Adres korespondencyjny:** [agardela@sp367.waw.pl](mailto:agardela@sp367.waw.pl)