

## O ich studniówce pisała cała Polska!

"Chcieliśmy wymyślić coś, co będzie niesztampowe i pozostawi wspomnienie na zawsze". Nie spodziewali się jednak, że ich studniówkowy taniec okaże się hitem.

**Jaki jest przepis na tak zgraną klasę?**  
**PAN TABACKI:** Przepis na zgraną klasę? Wbrew pozorom jest bardzo prosty. Muszą zebrać się osoby, w naszym przypadku 30 osób, które mają głowy pełne pomysłów, które potrafią wzajemnie się słuchać i ze sobą rozmawiać, które mają charyzmę i umieją przekonać innych do swoich pomysłów tak, żeby wszystko działało jak trzeba. A nauczyciel-wychowawca wspiera, nie przeszkadza w tym wszystkim i czasem kieruje energią uczniów w odpowiednią stronę. Wydaje mi się, że po prostu dogadaliśmy się - pod względem energii, pomysłów i poczucia humoru.

**Czego należy oczekiwać od ucznia?**  
**PAN TABACKI:** Do liceum przychodzą uczniowie, którzy już są ukształtowani, mają jakieś pomysły na siebie, wiedzą co chcą w życiu robić, a jeśli nie, to trzeba ich trochę w tym kierunku popchnąć. Przepisu na zgraną klasę generalnie nie ma, i to jest fajne. Każdy z nas jest inny, każdy ma inny charakter. Trzydziestka uczniów i ja to łącznie trzydzieści jeden różnych charakterów. Nie ma idealnego przepisu na ucznia kreatywnego i pomysłowego. Jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Po prostu.

**Jakie cechy powinien posiadać dobry wychowawca?**

**ASIA:** Trudne pytanie. Według mnie powinien być przede wszystkim wychowawcą wyrozumiałym, powinien potrafić pochwalić wtedy, kiedy dobrze się zachowujemy i zahamować, kiedy zachodzi taka potrzeba, jak na przykład w przypadku nieobecności, co Pan Tabacki dobrze robił. Wychowawca powinien też wspierać, być otwartym na propozycje.

**Jak czujecie się jako klasa wicedyrektora? Czy czujecie, że w stosunku do was stawiane są wyższe oczekiwania?**

**ASIA:** Nigdy nie czułam takiej presji. Wydaje mi się, że byliśmy klasą, która starała się sama z siebie. Wiadomo, oczekiwania były, ale myślę, że tak jak w każdej klasie. Zaczynaliśmy nie jako



Źródło: rybnik.com

klasa wicedyrektora, więc wtedy nie czułam wielkiej presji, nie czułam różnicy między pierwszą a drugą klasą.  
**WIKTORIA:** Świetnie! Pan Tabacki jest przekochanym człowiekiem i cudownym nauczycielem. Traktuje nas jak swoje drugie dzieci. Jest nam trzydziestu, a mimo to każdemu potrafi poświęcić czas na rozmowę, można mu się zwierzyć. Jeśli chodzi o stawiane wobec nas oczekiwania - nie czujemy, że przez to, że Pan Tabacki jest wicedyrektorem a naszym wychowawcą, a raczej ze względu na nasz profil (biol-chem-mat), który wymaga od nas wiele pracy i wysiłku.  
**MAGDA:** Tak naprawdę, nie miało znaczenia, jaką rolę pełnił pan Tabacki. Po prostu był bardzo dobrym wychowawcą, sprawiał, że czuliśmy się świetnie. Był jak drugi rodzic, który cieszył się z każdego małego sukcesu, wspierał nas, robił wszystko tak, żeby nam było w tej szkole dobrze. Nie czuliśmy, żeby były stawiane wobec nas wyższe oczekiwania. Nauczyciele po prostu traktują nas jak dorosłych ludzi i wydaje mi się, że są zadowoleni z naszych osiągnięć. Nie czujemy żadnej presji, choć można powiedzieć, że w naszej klasie była taka zdrowa presja, którą sobie sami nakładaliśmy. Nie porównujemy się do siebie, ale jednak każdy próbuje być jak najlepszy. Dlatego, jeśli mówimy o wyższych oczekiwaniach, to tylko o takich, które sami sobie stawiamy.

**Cofnijmy się na chwilę do klasy pierwszej... Rozpoczęcie roku szkolnego i spotkanie z nowym wychowawcą. Jakie były wasze pierwsze odczucia?**

**WIKTORIA:** Pierwsze spotkanie jako klasa mieliśmy już w wakacje. Jestem

z Raciborza i pamiętam, jak przyjechałam do Rybnika pierwszy raz sama. Spotkanie było na kampusie, a moja droga z dworca trwała 50 minut, ponieważ nie potrafiłam otworzyć Google Maps'a i cały czas się gubiłam. Jeśli chodzi o spotkanie z Panem Tabackim, tradycją jest, że jak wchodzi do klasy, to krzyczy głośno: dzień dobry. I od pierwszej klasy, aż dotąd, codziennie nas tak wita - z uśmiechem i pozytywną energią.

**A jak Pana reakcja na klasę? Od razu było to poczucie, że z nimi to można konie kraść?**

**PAN TABACKI:** To było poczucie, że z nimi można dużo zrobić, że będą pomysły i ani przez chwilę nie będzie nudno. Minęło już sporo czasu, ale pamiętam, że już wtedy czuć było dobrą energię. Wiedziałem, że jeżeli pójdzie to w dobrym kierunku, to będzie można bardzo dużo zrobić z tą klasą.

**Skąd pomysł na studniówkowy taniec? Jak wyglądał proces tworzenia choreografii?**

**PAN TABACKI:** Rzuciłem pomysł, że przecież polonez nie musi kończyć się polonezem. Ta mała iskierka, szybko zamieniła się w pożar, bardzo pozytywne ognisko.

**WIKTORIA:** Ja, wraz z Magdą układałyśmy cały nasz klasowy plan artystyczny. Ze względu na to, że tańczyliśmy taniec towarzyski, zajęłam się polonezem. Było to dosyć ciężkie, bo musieliśmy zgrać wszystkie osoby towarzyszące i złączyć w całość - chyba na żadnej próbie nie było nas wszystkich razem. Madzia natomiast przygotowała drugi taniec, specjalny, który ćwiczyliśmy na każdej lekcji WF-u. Trochę zajęło nam to czasu, ale wydaje



Źródło: Archiwum prywatne

mi się, że jesteśmy na tyle zgraną klasą i na tyle potrafimy się razem bawić, że poszło nam to gładko.

**MAGDA:** Wydaje mi się, że ja byłam główną inicjatorką. Chciałam, żeby coś po nas zostało, żeby było przyjemnie, fajnie. I tak z moimi koleżankami z klasy zaczęłyśmy myśleć nad piosenką, każdy wysyłał różne propozycje i w końcu ja zaproponowałam *Gangsta's Paradise*. Spodobało się i poszliśmy w to. Spotykaliśmy się na WF-ie i uczyłam moich kolegów różnych kroków, ustalaliśmy, co najbardziej nam odpowiada.

**Jak długo trwały przygotowania? Czy napotkaliście na jakieś trudności?**

**WIKTORIA:** Trudnościami były na pewno nasze spotkania, nie zawsze przychodziliśmy wszyscy. Zawsze komuś nie pasowało, było nas bardzo dużo, przez co było dosyć głośno - czasami trzeba było kogoś przekrzyknąć. Ale daliśmy radę.

**MAGDA:** Trochę z tym zwlekaliśmy. Najpierw chcieliśmy dokończyć oficjalnego poloneza, z którym, o dziwo, było więcej problemów niż z tą nietradycyjną częścią. Trudności oczywiście były jak przy wszystkim. Zdarzały się kłótnie, ale nie były to bardzo frustrujące zderzenia. Tak jak na treningu - trzeba wymienić się zdaniem, żeby powstało coś owocnego. Ostatecznie przygotowania zajęły nam 2 miesiące.

**Czy spodziewaliście się takiego rozgłosu?**

**ASIA:** Chyba nie. Kiedy przygotowaliśmy taniec, stwierdziliśmy, że będzie fajnie. Śmiałyśmy się, że będziemy sławni, ale to było raczej w formie żartów i zabawy. Dopiero gdy o tańcu zrobiło się głośno, dotarło do nas, na jaką skalę to poszło.

**PAN TABACKI:** Wiedzieliśmy, czego możemy się spodziewać, bo na każdym studniówkach w Rybniku zjawiają się przedstawiciele naszych lokalnych mediów. Przypuszczaliśmy więc, że jakaś wzmianka może się pojawić, ale z pewnością nie spodziewaliśmy się, że nasz taniec odbije się tak szerokim echem i wyjdzie poza Rybnik. Zarówno na stronach, jak i w naszym otoczeniu

pojawiało się bardzo dużo pozytywnych komentarzy, te pojedyncze negatywne obracaliśmy w żart.

**WIKTORIA:** Oczywiście, że nie, chcieliśmy zrobić po prostu coś innego. Wykorzystaliśmy nasze zgranie, a wydarzyło się coś niesamowitego. Wzruszam się za każdym razem, gdy wspominam ten taniec.

**MAGDA:** Nie spodziewaliśmy się, bo nie robiliśmy tego dla rozgłosu, a dla własnej satysfakcji, zabawy, zaskoczenia innych gości, nauczycieli, dla podkreślenia atmosfery. A rozgłos to efekt uboczny naszej dobrej roboty.

**Łatwo było Pana przekonać do tańca?**

**PAN TABACKI:** To nie było takie łatwe, bo o ile moja poprzednia klasa tańczyła poloneza bez mojego udziału (ja tylko stałem, nagrywałem i nie przeszkadzałem), tak teraz pojawił się pomysł, żebym i ja zatańczył. Trochę czasu zajęło mi, żeby rozważyć wszystkie za i przeciw ale w końcu stwierdziłem, że co tam. Pomysł, choreografia i zaangażowanie wszystkich pomogły w podjęciu decyzji.

**MAGDA:** Na początku Pan Tabacki miał obiekcje, szczególnie że pierwszym pomysłem było podnoszenie go na krzesła - nie krył przerażenia. Ten pomysł został jednak odrzucony, po czym lekko zmodyfikowany do samego wskakiwania na nogach, tak jak też było w efekcie końcowym. Później poszło już gładko. Pan Tabacki przekonał się na tyle, że z własnej inicjatywy podjął się nauki naszego drugiego układu do *Footloose*.

**Jaka była reakcja klasy na pomysł?**

**ASIA:** Połowa klasy była entuzjastycznie nastawiona do tego pomysłu, druga połowa potrzebowała trochę czasu i zachęty, ale wydaje mi się, że w większości odbiór był bardzo pozytywny. Szybko zaangażowaliśmy się w to wszyscy.

**WIKTORIA:** Reakcja klasy była bardzo fajna, każdy z nas chciał to zrobić. Gorzej było z przekonaniem Pana Tabackiego. Chodziliśmy chyba z miesiąc i błagaliśmy, żeby z nami zatańczył. Proponowaliśmy mu różne rzeczy, chcieliśmy zrobić taką opcję,

żeby została zaakceptowana. Widzieliśmy na twarzy pana Tabackiego uśmiech, więc wiedzieliśmy, że prędzej czy później uda nam się go przełamać.  
**MAGDA:** Zgodna, wszyscy byli zadowoleni z tej inicjatywy, chcieli się jej podjąć. Z chęcią chodzili na moje treningi. Byli bardzo pilnymi uczniami!

**Skąd czerpie Pan tyle radości i energii?**

**PAN TABACKI:** Wydaje mi się, że od ludzi wokół. Jeśli współpracuje się z fajnymi ludźmi - mówię tu o uczniach i nauczycielach, którzy tyle tej radości w sobie mają - też się to człowiekowi udziela.

**Wasz taniec okazał się niespodzianką - wszyscy byliście zaskoczeni. Ćwiczyliście w tajemnicy?**

**ASIA:** Staraliśmy się to ukryć. Ćwiczyliśmy na WF-ach - poloneza na sali gimnastycznej, bo tam jest dużo miejsca, a taniec na małej salce. Wtedy raczej nikt tam nie wchodził, nie było tego aż tak bardzo widać. Ćwiczyliśmy wtedy, kiedy nikogo nie było. Pamiętam, jak przyszedł Pan Doliba. Powiedzieliśmy mu, żeby nie przeszkadzał, więc miał mały spoiler, ale nie się zorientował, o co chodziło. Na szczęście było to na ostatnich próbach przed studniówką.

**PAN TABACKI:** Zaczęliśmy od Poloneza, którego ułożyła Wiktoria, nieco później pojawiła się choreografia Magdy do *Gangsta's Paradise* i *Footloose*. Dziewczyny się tym podzieliły, fajnie wyglądała współpraca. Nie było problemu, kiedy trzeba było coś dograć czy zmienić. Udało się to ogarnąć, tajemnica została dochowana. Na studniówce dałem telefon Panu Łukaszowi Cyranowi i powiedziałem: idę tańczyć poloneza, kręć i niczemu się nie dziw - cokolwiek się pojawi, cokolwiek się stanie. No i do samego końca udało się to utrzymać. Chyba nikt na studniówce poza Panem Dolibą, który czegoś mógł się spodziewać, ale do końca nie wiedział czego, nie przypuszczał, co tak naprawdę za chwilę się stanie. Zaskoczenie gości na to wskazywało.

**Jakie słowa usłyszał Pan po tańcu od swoich współpracowników?**

**PAN TABACKI:** Nie pamiętam, bo zaraz po zejściu były takie emocje, adrenalina buzowała. Na pewno były uśmiechy i gratulacje. Dopiero po jakimś czasie, jak usiedliśmy do obiadu, emocje zaczęły delikatnie opadać. Jeszcze zanim studniówka na dobre się rozkręciła, zaczęły pojawiać się pierwsze wzmianki, ktoś podsyłał linki, że na stronach Rybnika są już nasze zdjęcia i nagłówki: musicie to zobaczyć - *Gangsta's Paradise* na studniówce.

**Jesteście u końca swojej licealnej drogi. Jakie momenty wspominać najlepiej?**

**ASIA:** Dużo jest takich wspomnień, ciężko wymienić te najlepsze. Na pewno przygotowania do studniówki były bardzo emocjonującym przeżyciem i długo zostaną mi w pamięci. Oczywiście wycieczki, zwłaszcza ta ostatnia w góry. Mimo że pogoda nie

była najlepsza, towarzystwo było świetne. Zrobiliśmy ognisko, a schodząc, zobaczyliśmy śnieg i wtedy zaczęła się zabawa. Obudziły się w nas dzieci, w dorosłych ludziach. Było rewelacyjnie! W zeszłym roku Kraków zapadł mi pamięci - wycieczka kilkudniowa i dużo czasu na integrację. Nawet na zdalnych lekcjach, których nie wspominam dobrze, zdarzały się fajne momenty. Pamiętam, jak przed świętami postanowiliśmy podziękować nauczycielom. Napisaaliśmy kartki z: dziękujemy, po czym pokazywaliśmy je przez kamerki. Ciągle mam w telefonie zdjęcie. Podobnie było z Halloween - przebraliśmy się za duszki. To też było bardzo fajne, dobrze to wspominam.

**WIKTORIA:** Wszystkie te momenty, kiedy przychodziliśmy do szkoły, a robiło się ciepło. Siedzieliśmy wtedy wszyscy razem na boisku, spotykaliśmy się z osobami z innych klas, robiliśmy mini pikniki na przerwach, bo każdy przynosił jedzenie. Jedliśmy wtedy, śmialiśmy się i rozmawialiśmy. Oczywiście nie zapomnę też, jak Pan Tabacki mówił, że jesteśmy dziewczynami z klasy siatkarskiej. Mamy WF z Panem Tabackim i prawie na każdej lekcji, gdy mieliśmy dużą salę, graliśmy w siatkówkę - nasz ulubiony sport, bo jedyny, który nam jako tako wychodzi. Mówię to sarkastycznie, bo Pan Tabacki zawsze chwytą się za głowę, kiedy gramy, często nawet serwy nam nie wychodzą. Ale można powiedzieć, że jesteśmy tą a'la klasą siatkarską (śmiech).

**MAGDA:** Liceum wspominam bardzo dobrze. Cały okres bycia w samorządzie, same przygotowania do tańca studniówkowego, wszystkie wycieczki z Panem Tabackim... Myślę, że kończę liceum pełna nowych doświadczeń, przyjaźni, planów na przyszłość, które są różne, ale myślę, że na pewno któryś z nich wyjdzie.



Źródło: Archiwum prywatne

### A może jakieś anegdoty?

**PAN TABACKI:** Tyle tego było, że ciężko spamiętać, naprawdę. Nie wszystko było najlepsze, ale generalnie jestem człowiekiem, który z wszystkiego stara się wyciągnąć pozytywne rzeczy, nawet z najtrudniejszej sytuacji, staram się coś dobrego wyciągnąć. Więc wolę nie pamiętać tych gorszych momentów, wyrzucam to, co było nie do końca fajnego, żeby pamiętać tylko te dobre rzeczy. Rozpamiętywanie i rozdrapywanie niczemu nie służy, a tych dobrych chwil naprawdę było tyle, że wymienienie tu jednej czy dwóch najlepszych jest nie do zrobienia.

### Czy kończycie szkołę pełni nowych doświadczeń, przyjaźni i planów na przyszłość?

**WIKTORIA:** Oczywiście, że tak! Wiem, że z osobami, z którymi mam bliższą relację będę utrzymywała kontakt także później, bo są to bardzo wartościowi ludzie, osoby, które codziennie wywołują na mojej twarzy uśmiech. Nawet gdy przychodzę do szkoły ze złym humorem, jak ich widzę, wiem, że cały dzień będzie cudowny.

### Czego wam życzyć? Poza oczywiście zdaniem matury :)

**ASIA:** Zdania matury, ale też wytrwałości w dążeniu do celu, bo na maturze świat się przecież nie kończy. Egzamin maturalny to pierwszy poważny egzamin, który wiąże się ze stresem - możecie nam życzyć, opanowania, wyciszenia i koncentracji.

**WIKTORIA:** Szczęścia i uśmiechu, bo to chyba najważniejsze. Matura to matura, każdy ją zda, a zawsze można ją poprawić. Trzeba pamiętać, że nie jest wyznacznikiem wiedzy życiowej, a jedynie tej podręcznikowej. Nawet bez matury jesteśmy wartościowymi ludźmi. Dopiero kiedy pójdziemy w świat, zobaczymy, jak naprawdę wygląda życie. Mam nadzieję, że uśmiechnie się do nas i będziemy mogli żyć tak, jak chcemy. Pomimo tego, że jesteśmy na profilu biol-chem-mat, mamy też inne drogi niż medycyna. Każdy z nas obrał sobie inną ścieżkę, każdy obrał kierunek, który mu się podoba najbardziej. I to jest najważniejsze. Żeby znaleźć w życiu ten złoty środek, nie podążać za głosem innych, a za głosem swojego serca.

**MAGDA:** Życzy się zawsze wszystkiego dobrego, a dla kogo co najlepsze to każdy może sobie dopisać w głowie. Myślę, że takiej pewności własnych decyzji.

### Będą lzy?

**PAN TABACKI:** Asia, będą?

**ASIA:** Myślę, że tak, że będą.

...i były, a klasa udowodniła jak dobrze zna P. Tabackiego – 5.07.2024 będzie poza zasięgiem :))



Źródło: Archiwum szkolne

Martyna Pająk, Hanna Barszcz

Wywiad przeprowadzony z p. Arkadiuszem Tabackim, Joanną Sajkowską, Wiktoria Bogdziewicz i Magdaleną Szweter

## „Jestem w miejscu, do którego dążyłem”

Jego podopieczni zdobywają medale mistrzostw Europy i świata, czego doskonałym przykładem jest **Alicja Klasik** - nasza szkolna koleżanka. Oto nasz absolwent **Artur Fajkis**, trener sekcji szermierki RMKS-u Rybnik.

**Zanim został Pan trenerem sekcji szermierki RMKS-u Rybnik, uczył się Pan w murach Powstańców. Jak wspomina Pan tamte lata? Czy już wtedy narodziła się miłość do sportu?** Swoją przygodę ze sportem rozpocząłem już w wieku 9 lat, kiedy to w 1986 roku do Szkoły Podstawowej nr 5 w Rybniku przyszedł trener szermierki ROW-u Rybnik z pokazem szermierczym i zaprosił nas (kolegów z mojej klasy) na treningi do klubu. Pamiętam, że zawsze lubiłem sport i chyba właśnie na początku szkoły podstawowej narodziła się miłość do sportu, a w szczególności do szermierki. Trenowałem szermierkę przez cały okres szkoły podstawowej, średniej i na uczelni z różnym skutkiem raz lepszym raz gorszym. Na pewno wiele zawdzięczam temu, że byłem czynnym sportowcem, może nie osiągałem takich wyników jak moi aktualni wychowankowie (😊), ale sport wiele mnie nauczył i ukształtował. Oczywiście starałem się pogodzić naukę w szkole średniej z treningami, co jak pewnie wielu uczniów-sportowców wie, nie zawsze jest łatwe. Jak wspominam lata spędzone w Powstańcach? Mogę śmiało napisać, że



Źródło: Archiwum prywatne

fantastycznie! Czas szkoły średniej to jeden z lepszych okresów w życiu młodego człowieka. Poznanie ciekawych ludzi, przyjaciół, z którymi utrzymuje kontakt i spotykam się w miarę możliwości czasowych do dziś, pierwsze miłości. Wyjazdy na obozy narciarskie z prof. Freudem i prof. Rutkowską oraz wspólne wakacje nad morzem z przyjaciółmi.

**Do jakiej klasy Pan uczęszczał, kto był Pana wychowawcą?**

Uczęszczałem do klasy o profilu geograficzno-ekonomicznym z językiem rosyjskim. Wychowawczynią była mgr Ilona Spendel.

**Czy szermierka od zawsze była tym, czym chciał się Pan zajmować?**

Cieężko napisać, czy szermierka była tym, czym chciałem się zajmować. Myślę, że dopiero pod koniec szkoły średniej, kiedy zastanawiałem się, co chcę robić w życiu, był to jeden z pomysłów. Zaraz po szkole średniej wylądowałem jednak na Uniwersytecie Śląskim na wydziale administracji 😊. Po ukończeniu pierwszego roku zdecydowałem jednak, że administracja nie jest tym, co chciałbym robić, więc w nowym roku akademickim rozpocząłem naukę na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, na kierunku nauczycielskim, gdzie ukończyłem studium trenerskie z szermierki. Po ukończeniu Akademii w 2001 roku rozpocząłem pracę w szkole i w klubie, gdzie pracuję do dnia dzisiejszego. Od 12 lat jestem trenerem głównym szkolenia młodzieżowego w kraju, do 2020 w szpadzie męskiej, a od września 2020 w szpadzie kobiet.

**Jak wyglądała droga, którą musiał Pan przejść, by być w miejscu, w którym obecnie się Pan znajduje?**

Tak jak wspominałem wcześniej, po ukończeniu Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach w 2001 roku, rozpocząłem pracę w szkole i klubie, który udało mi się utworzyć jeszcze na 4 roku studiów w Szkole Podstawowej nr

5 w Rybniku. Tam powstał UKS Rapier Rybnik, który był „satelitą” sekcji szermierczej RMKS-u Rybnik. Właśnie to miejsce było moim początkiem kariery trenerskiej. W tym klubie narodzili się moi pierwsi mistrzowie Polski i medaliści mistrzostw Europy i Świata. Swoje pierwsze kroki szermiercze stawiała w nim Mistrzyni Świata, Alicja Klasik. Od 2005 roku rozpocząłem również pracę w RMKS Rybnik. Moje zaangażowanie i wyniki zostały zauważone, najpierw przez Śląski Związek Szermierczy, gdzie w 2005 roku zostałem trenerem kadry wojewódzkiej młodzików w szpadzie męskiej, a następnie w 2009 roku przez Polski Związek Szermierczy, który powołał mnie na trenera głównego szkolenia młodzieży w szpadzie męskiej. Po 11 latach pracy ze szpadą męską udało mi się zdobyć kilkanaście medali Mistrzostw Europy i Świata. W 2020 roku Polski Związek Szermierczy powołał mnie na trenera młodzieżowej reprezentacji szpady kobiet, którą zajmuję się do dnia dzisiejszego. Praca w klubie i w reprezentacji pomogła zdobyć mi ogromne doświadczenie, które zaowocowało 74 medalami mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych oraz 23 medalami na arenie międzynarodowej Mistrzostw Świata i Europy. Aktualnie staram się pogodzić pracę w szkole podstawowej nr 29 w Rybniku, gdzie jestem nauczycielem wychowania fizycznego oraz pracę w klubie RMKS Rybnik i pracę w Polskim Związku Szermierczym.

**Jakim sportem jest szermierka? Sztuką władania bronią białą czy nietypową i trudną dyscypliną?**

Szermierka to sztuka władania białą bronią i na pewno jest dość nietypową dyscypliną, może mniej popularną i niedocenianą w naszym kraju, ale ilość osób uprawiających tę dyscyplinę

olimpijską na Świecie, pewnie zdziwiłaby nie jednego kibica sportowego. Szermierka jest sportem bardzo wymagającym nie tylko dla samego zawodnika, ale również dla trenera. Dyscyplina wymaga ogromnego zaangażowania, cierpliwości, skupienia. Jest sportem bardzo technicznym, wymagającą od zawodnika wiele godzin na naukę i doskonalenie działań. W szermierce liczy się nie tylko ruch, ale również szybkie myślenie i podejmowanie właściwych działań. Kształtuje charakter, uczy kontroli i panowania nad sobą. Rozwija percepcję i przetwarzanie informacji, a także logiczne myślenie (takie bardzo szybkie szachy).

**Od lat osiąga Pan sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej. Jak to uczucie, widzieć na podium swoich podopiecznych? Radość, duma, satysfakcja?**

Myślę, że każdy trener w swojej karierze chce, żeby jego zawodnicy osiągnęli sukcesy. Zawsze mówię, że jesteś tak dobrym trenerem, jak twoi zawodnicy. Osiągnięcia swoich wychowanków, pierwsze medale na arenie krajowej, międzynarodowej, a do tego jeszcze Mazurek Dąbrowskiego na najważniejszych imprezach w Europie i na Świecie, to z pewnością duma i satysfakcja z tego, że praca, którą wykonujesz, przynosi takie rezultaty. Teraz mogę śmiało powiedzieć, że jestem w miejscu, do którego dążyłem. Choć nie jestem jeszcze w pełni spełnionym trenerem. Marzenie i cel to start wychowanka w Igrzyskach Olimpijskich 😊.

**Jak wyglądają przygotowania do mistrzostw? Na czym skupia się Pan podczas prowadzenia młodzieży?**

Przygotowanie do zawodów takich jak mistrzostwa Europy, czy Świata rozpoczyna się już w okresie wakacji. Dla kadetów i juniorów jest to początek



Źródło: Archiwum prywatne

sierpnia, gdzie zawodnicy spotykają się na zgrupowaniach przygotowawczych klubowych i kadry narodowej. Sezon startowy dla tych kategorii wiekowych rozpoczyna się od września, a trwa do kwietnia. W trakcie sezonu zawodnicy trenują w klubach oraz raz w miesiącu spotykają się na zgrupowaniach kadr narodowych. Podczas tego okresu zawodnicy, startują w licznych zawodach różnej rangi, Pucharów Polski, Pucharów Europy i Świata, gdzie starają się zdobyć pkt. potrzebne do kwalifikacji na ME i MS. Sezon jest długi i bardzo wymagający dla zawodników, którzy muszą pogodzić treningi, liczne wyjazdy z nauką w szkole czy na uczelni. Ustalając plan szkoleniowy, muszą mieć na uwadze wszystko to, co może zachwiać i wywołać problemy w przygotowaniach. W całym tym okresie staram się kłaść nacisk na przygotowanie mentalne, motoryczne oraz techniczne i taktyczne zawodnika. Bardzo ważna jest również atmosfera i zaufanie w całym zespole. Zawodnicy, którzy spędzają tyle czasu razem, muszą być ze sobą na dobre i złe. Muszą się wspierać w tych gorszych chwilach i cieszyć razem z tych lepszych. Oczywiście bardzo ważna jest praca w klubach. Indywidualny trening z zawodnikiem w okresie przed imprezą główną wymaga od trenera dużej znajomości zawodników i całej grupy, która musi darzyć się zaufaniem. Szermierka jest sportem walki, potrzebujemy różnych sparing-partnerów i nowych bodźców, dlatego też zapraszamy na nasze zgrupowania kadry innych krajów.

***Bycie trenerem to także liczne wyrzeczenia. Jak godzi Pan treningi i wyjazdy na mistrzostwa ze swoim życiem prywatnym?***

O to chyba trzeba zapytać moją żonę Ewę (również absolwentkę ILO), bez której pewnie nie udałoby mi się osiągnąć takich wyników z zawodnikami. Niestety życie trenera kadry narodowej, to ciągłe wyjazdy na zawody i zgrupowania, brak wolnych weekendów, wyjazdy w święta na zawody, to norma, do której trzeba przywyknąć. Podczas moich nieobecności, to właśnie żona przejmuje wszystkie domowe obowiązki oraz zajmuje się dziećmi.

***Czy istnieje recepta na bycie dobrym trenerem?***

Myszę, że wiele aspektów musi się złożyć na to, czy będziesz dobrym trenerem. Oczywiście trzeba być pracowitym i zaangażowanym, umieć nauczać i przekazywać informacje młodemu zawodnikowi. Trzeba przede wszystkim potrafić „zaszczepić” w dzieciach radość z uprawiania sportu. Wyniki są na dalszym planie, kiedy zachęcasz młode pokolenia do trenowania sportu. Wspierać ich w dążeniu do celu, cieszyć się z nimi z każdego małego sukcesu. Doskonalić swój warsztat i nie zamykać się w schematach. Szukać nowych rozwiązań i nie bać się „nowinek”. Trzeba umieć wyciągać wnioski z porażek, których na



Źródło: Archiwum szkolne

drodze do sukcesu sportowego nie brakuje, trzeba umieć przyjąć krytykę. Ważne jest również środowisko i klub, w który się pracuje, gdzie wszyscy wiedzą, jaki mają cel i dążą do niego wspólnie.

***Co jest Pana największą motywacją?***

Myszę, że w pierwszej kolejności jest to rozwój zawodników, klubu i oczywiście własny jako trenera. Kiedy widzę, jak młodzi ludzie wyrastają na wspaniałych sportowców, a klub jest postrzegany za jeden z najlepiej szkolących młode pokolenia szermierzy w kraju, to wiem, że praca, którą wykonuję ma sens. Każdy mały sukces mojego zawodnika, na każdym etapie szkolenia jest dla mnie motywacją do dalszego działania. Oczywiście motywują mnie również wyniki sportowe. Mam swoje cele wynikowe krótkoterminowe i długoterminowe. Co roku stawiam sobie cel wynikowy, jaki chciałbym osiągnąć z zawodnikami, czy drużyną. Mam swoje cele jako trener klubowy, ale również jako trener reprezentacji.

Martyna Pająk

## Akcja żonkile - powstanie w getcie warszawskim

*„(...) jaka wspaniała, jaka komfortowa była to walka!”*

Godzina 6 rano, 19 kwietnia 1943 roku wybuchło pierwsze, miejskie powstanie w okupowanej przez Niemców Europie - powstanie w getcie warszawskim. Powstanie to było odpowiedzią na zarządzenie o ostatecznej likwidacji getta, oznaczało to zamordowanie i zesłanie tysięcy osób pochodzenia żydowskiego. **Oni jednak nie chcieli ginąć biernie, kierowani chęcią odwetu na Niemcach, wybrali śmierć z bronią w ręku.** Jak możemy

przeczytać w książce Hanny Krall opartej na wywiadzie z Markiem Edelmanem *Zdążyć przed Panem Bogiem*: „*Wtedy nie widziałem różnicy. Ale ją zobaczyłem później, w powstaniu warszawskim, kiedy wszystko już działo się w dzień, w słońcu, w przestrzeni bez muru. Mogliśmy tam nacierać, cofać się, biec. Niemcy strzelali, ale i ja strzelałem, miałem swój karabin, miałem biało-czerwoną opaskę, byli inni ludzie z biało-czerwonymi opaskami - dookoła wielu ludzi - słuchaj, jaka wspaniała, jaka komfortowa była to walka!*”

Getto utworzono w 1940 roku, zamknięto tam wtedy ponad 400 tys. Żydów. Dziesiątki tysięcy z nich zostało deportowanych do obozu w Treblince, kolejne dziesiątki zmarły z powodu różnych chorób i głodu. Na początku 1943 roku w getcie znaczną większość stanowiły młode osoby, nieposiadające rodzin, zatrudnione w tzw. szopach (niemieckie warsztaty produkcji). W obliczu zapowiedzi likwidacji getta, wśród żydowskiej młodzieży pojawiła się myśl o oporze zbrojnym.

Regularne walki toczyły się przez kilka pierwszych dni powstania, powstańcom utrudniał je brak amunicji oraz pożary, które Niemcy celowo wznecali. Powstańcy wraz z ludnością cywilną schronili się w bunkrach i piwnicach, w których doskwiera im ogromna ciasnota oraz brak powietrza. Ludność zgromadzona w bunkrach bardzo często nie wychodziła na świeże powietrze nawet przez kilka dni. W pożarach wznecanych przez Niemców, pod gruzami walących się domów, w wysadzonych w powietrze lub zasypanych bunkrach zginęły tysiące ludzi.

Kanałami lub podziemnymi tunelami z płonącego getta udało się wydostać zaledwie kilkudziesięciu powstańcom. Jednak w getcie, gdzie pozostały niewielkie grupy ludzi walki trwały nadal, aż do 16 maja, kiedy Niemcy na znak swojego zwycięstwa wysadzili w powietrze znajdującą się poza terenem getta szczątkowego Wielką Synagogę. W getcie nadal pozostawali ludzie, w źródłach podawano, że strzały na terenie getta można było usłyszeć jeszcze w czerwcu.

<https://polin.pl/pl/powstanie-w-getcie-warszawskim>

### **Łączy nas pamięć**

Co roku 19 kwietnia, aby upamiętnić największy zryw Żydów w czasie II wojny światowej, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN organizuje akcję społeczno-edukacyjną *Żonkile*.

Do akcji przyłącza się wiele znanych osób. W tym roku organizatorzy chcą rozdać 450 tys. żonkili, liczba ta ma symbolizować ilość osób zamkniętych w getcie warszawskim wiosną 1941 roku - w momencie jego największego przeludnienia.

Więcej o akcji *Żonkile* możecie dowiedzieć się na stronie:

<https://polin.pl/pl/zonkile>

### **Dlaczego żonkile?**

Marek Edelman - ostatni przywódca Żydowskiej Organizacji Bojowej, przeżył likwidację getta, przez lata pielęgnował pamięć o wydarzeniach w getcie warszawskim, przychodząc w rocznicę pod Pomnik Bohaterów Getta, by oddać hołd poległym towarzyszom. Pod pomnik przychodziło coraz więcej ludzi z żółtymi kwiatami - **żółty żonkil jest symbolem pamięci, szacunku i nadziei.**

Hanna Brzezinka

## I Liceum w żonkilach

19 kwietnia nauczyciele wraz z uczniami upamiętnili 80. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim. Każdy pracownik i uczeń szkoły mógł przykleić sobie symboliczny papierowy żonkil, na lekcjach



Źródło: Archiwum szkolne



Źródło: Archiwum szkolne

historii uczniowie oglądali premiery film "Zdażyć przed Panem Bogiem" zrealizowany przez Muzeum POLIN, a w bibliotece można było wypożyczyć książki związane z holokaustem.

Gościliśmy w naszej szkole Panią Małgorzatę Płoszaj, która przybliżyła nam historię Żydów, którzy zamieszkiwali Rybnik przed II wojną światową oraz pokazała nam miejsca, w których przed 1939 rokiem znajdowała się rybnicka synagoga i cmentarze żydowskie. Pani Małgorzata Płoszaj jest autorką książki **„Piękni i młodzi. Opowieści o rybnickich Żydach z szuflady Małgosi”** - w swojej książce opisuje historie 12 Żydów, którzy zamieszkiwali Rybnik przed wybuchem wojny. Autorka poświęciła wiele godzin na poszukiwaniu tych ludzi oraz ich rodzin. Zachęcamy do niesamowicie ciekawej i poruszającej książki, wszystkich pasjonatów historii i nie tylko! Pozycja dostępna w naszej szkolnej bibliotece :).

Autorka książki prowadzi bloga „Szuflada Małgosi”  
<https://szufladamalgosi.pl/>.

Jolanta Stelmach-Adamczyk

## Komunikacja kontra rzeczywistość

Czy w naszych czasach nie zanika czasem umiejętność komunikowania się? Czy my w ogóle potrafimy ze sobą rozmawiać w prawdziwym życiu? Często kryjemy nasze emocje za ekranem telefonu, bo tak jest po prostu

łatwiej. Po co narażać się na zranienie, na pokazanie tego, co naprawdę czujemy? Przecież komuś się to może nie spodobać albo wręcz przeciwnie - wykorzysta to przeciwko nam. W ostatnim czasie coraz więcej osób woli przenosić konwersacje do świata wirtualnego. Gdzie nasze reakcje zastępują emotikony? Przecież łatwiej jest coś napisać, staje się to samoistnie, nie widzimy reakcji innych osób na to. Zobaczymy tylko bezpłciową wiadomość, której nie umiemy zweryfikować, bo nic przecież nie zastąpi naszej mimiki. Oczywiście łatwiej jest coś napisać, co względnie pozostaje zapomniane. Wszyscy dobrze znamy stwierdzenie, że w internecie nic nie ginie, a jednak wolimy się w nim nawet bardziej porozumiewać niż w realu.

Pisząc z kimś, nie jesteśmy zmuszeni do odpowiadania osobie w tej samej chwili. Bez problemu możemy nie odczytać wiadomości lub udać, że jej nie widzieliśmy. Łatwiej schować się za ekranem telefonu, przecież wtedy nikt nie rozpozna twojego tonu głosu, nikt nie będzie wiedział, czy mówisz prawdę, czy kłamiesz, czy akurat jesteś w rozsypce. Nasze uczucia, emocje, poglądy są bezpieczne. Oczywiście, jeśli nie chcesz o czymś mówić, to o tym nie mówisz, ale w rozmowie widać twoje gesty, mimikę twarzy, łatwiej jest dowiedzieć się różnych rzeczy. Rozmowa zajmie nam także czas, a pisanie przecież zajmie chwilę, jeśli nie masz ochoty, to nie odpiszesz. To przecież takie proste. Myślę, że śmiało możemy powiedzieć, że telefon stanowi barierę. Barierę między nami/naszymi uczuciami, a światem zewnętrznym/drugą osobą. Oczywiście nie mówię tu o tym, że w internecie nie spotkamy się z hejtem i brakiem akceptacji.

Często po szkole przychodzimy do domu i jesteśmy zmęczeni. Do tego sprawdziany i kartkówki, no i jeszcze zajęcia dodatkowe. Jesteśmy po prostu wykończeni i nie mamy siły rozmawiać, więc możliwość pozostawienia „wiadomości na później” to bardzo kusząca opcja. Niestety komunikatory internetowe nie zastąpią nam prawdziwej rozmowy, a telefon drugiego człowieka. Telefon nas nie przytuli, kiedy będziemy tego potrzebowali. Cały czas się spieszymy. Chyba właśnie dlatego polubiliśmy bycie indywidualistami. Czy to źle? Oczywiście, że nie, rozmowa może nam pomóc. My jednak wolimy się ukryć za ekranem telefonu i udawać, że wszystko jest dobrze, że nic nas nie rusza.

Czy to nie właśnie dlatego, że wolimy ukryć nasze uczucia? Przychodząc ze szkoły bardzo często jesteśmy wykończeni. Dodatkowy napływ informacji czy zajęcia dodatkowe nas przytłaczają. Nie mamy siły na rozmowę, która jest w zasadzie podstawą każdej relacji.

Klaudia Dziechciarz

## Filmy, do których warto wracać

Obecnie na rynku filmowym pojawia się coraz więcej nowości. Stale jesteśmy „bombardowani” dopiero co powstałymi produkcjami. Mając dostęp do tak szerokiego wyboru, często zapominamy o klasykach, które bez wątpienia są warte uwagi i zapewniają rozrywkę. Dlatego warto cofnąć się w przeszłość i obejrzeć je na nowo.

**Forrest Gump** to opowieść o autystycznym mężczyźnie o wielkim sercu odnoszącym liczne sukcesy. Jest to człowiek stale podążający za marzeniami i wytrwale starający się zdobyć serce swojej przyjaciółki. Jednak to także historia o matce pełnej determinacji i wiary w umiejętności swojego dziecka.

Opowieść o tym, że nawet z zaburzeniem można stać się wielkim. Dzięki Forrestowi poznajemy historię Ameryki i fantastyczną muzykę tamtych lat. Warto wspomnieć, że film zdobył Oscara!

**Kwiat Pustyni** to autentyczna historia trzynastoletniej dziewczynki urodzonej w Somalii. Waris zgodnie z wolą ojca ma zostać żoną muzulmańskiego starca. W zamian za nową, już czwartą żonę mężczyzna oferuje rodzinie



Źródło: Filmweb

wielbłądy. Dziewczynka, nie chcąc dzielić losu podobnego do innych muzułmanek i ucieka z domu. Wędruje sama przez pustynię, bez jedzenia i picia, aż do rodziny jej matki, aby rozpocząć nowe życie. Jej historia opowiada o sile i determinacji kobiet oraz o tym, że warto podążać za lepszym jutrem.

### Park Jurajski

(1993 r.) to niesamowita

historia oparta na powieści Michaela Crichtona. Opowiada o miliarderze, który burząc naturalny porządek Ziemi wraz z grupą

naukowców przywraca do życia dinozaury. Jest to film pełen akcji, wzruszeń i (co może niektórych zaskoczyć) również z morałem. Pokazuje bowiem, że człowiek nie powinien bawić się w Boga i nigdy nie będzie w stanie zapanować nad przyrodą.



Źródło: Filmweb

**Skazani na Shawshank** to opowieść o mężczyźnie, który zostaje oskarżony o podwójne zabójstwo.

Niewinny trafia do więzienia Shawshank, które nadzoruje sadysta. Mężczyzna za wszelką cenę pragnie uwolnić się z koszmaru, którego doświadczą

i przetrwać piekło.



Źródło: Filmweb

**Opowieści z Narnii**, czyli znana starszym pokoleniom seria filmowa o czwórce rodzeństwa, które podczas II



Źródło: Filmweb

wojny światowej trafia do posiadłości hrabiego. Tam pewnego dnia przypadkiem dostają się do krainy innej niż znany im świat, pełnej magicznych dobrych

i złych stworzeń. Po drugiej stronie szafy dzieci doświadczają licznych przygód, zawierają nowe przyjaźnie i ratują krainę. Opowieść ta ukazuje siłę i wartość posiadania rodzeństwa.

Aneta Renk, Marta Cimienga

## Przepis na tartę cytrynową

### Składniki:

Kruche ciasto

- 70 g drobnego cukru,
- 20 - 30 g mielonych migdałów,
- 140 g masła, zimnego, pokrojonego na kawałki,
- 230 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu,
- 1 żółtko,
- 1 łyżeczka cukru waniliowego lub 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,
- 1 szczypta soli.

Krem cytrynowy

- 130 g drobnego cukru,
- 10 - 15 g startej skórki z cytryny bez białych błonek,
- 1 jajko,
- 4 żółtka,
- 130 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego,
- 100 g masła, miękkiego, pokrojonego na kawałki.

Beza

- 200 g drobnego cukru,
- 5 białek,
- 1 szczypta soli,
- opcjonalnie 1 łyżka mąki ziemniaczanej.

### Sposób przygotowania:

Kruche ciasto

- W misce połączyć masło, mąkę, żółtko, cukier waniliowy, sól, drobny cukier i zmielone migdały.
- Uformować kulę, spłaszczyć ją, zawinąć w folię spożywczą, odstawić do lodówki na 1 godz.
- Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.
- Ciasto rozwałkować na oprószonym mąką blacie i wylepić nim dno i brzegi formy do tarty. Ciasto ponakłuwać widelcem, przykryć papierem do pieczenia, wierzch posypać nasionami roślin strączkowych (np. grochem, fasolą) lub ustawić niedużą formę do pieczenia, aby ciasto nie wyrosło.

- Piec 10 min. (200°C), następnie papier do pieczenia oraz nasiona roślin strączkowych zdjąć i wyrzucić.
- Ciasto piec kolejne 10-15 min. (200°C) lub do momentu, aż spód zacznie się rumienić. Podpieczony spód wyjąć z piekarnika, odstawić.

#### Krem cytrynowy

- Zmniejszyć temp. piekarnika do 160°C.
- Do garnka wsypać drobny cukier, startą skórkę z cytryny, dodać jajko, żółtka i sok z cytryny, podgrzewać przez ok 12 min. mieszając.
- Dodać masło, wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Krem cytrynowy przelać na podpieczony wcześniej spód.
- Piec 10 min. (160°C)

#### Beza

- Zmieszać cukier.
- Do naczynia dodać białka i sól, ubijać, stopniowo dodając zmielony cukier.
- Bezę przełożyć na gorącą tartę, za pomocą łyżki lub widelca zrobić dekoracyjne wzory upewniając się, że beza całkowicie zakryła krem cytrynowy.
- Piec 10 min. (160°C) lub do momentu, aż beza zacznie lekko się rumienić.
- Tartę studzić przy uchylonych drzwiczkach piekarnika przez 30-60 min., następnie wyjąć i pozostawić do całkowitego ostudzenia (dodatkowo później tartę zostawiłam na noc w lodówce, przykrytą folią przezroczystą).

**Smacznego!**  
Natalia Jędrycha



Źródło: Archiwum prywatne

#### Redaktor naczelny:

Martyna Pająk

#### Zespół redakcyjny w składzie :

Barszcz Hanna  
Brzezinka Hanna  
Dziechciarz Klaudia  
Fojcik Weronika  
Renk Aneta  
Romaniuk Zofia  
Strużek Laura  
Dwornicka Maja  
Cimienga Marta

#### Opracowanie graficzne:

Barszcz Hanna  
Fojcik Weronika

#### Koordynator Gazetki

#### Powstańczej:

mgr Jolanta Stelmach – Adamczyk



#### Zapraszamy do kontaktu!



[@gazetka.powstancza](https://www.instagram.com/gazetka.powstancza)



[newszypowstancow@gmail.com](mailto:newszypowstancow@gmail.com)