

## Aktualności z Sowina:



**W 78. Rocznicę mianowania przez gen. Waleriana Czumę Prezydenta m.st. Warszawy Stefana Starzyńskiego na Komisarza Cywilnego przy Dowództwie Obrony Warszawy, delegacja z naszej szkoły wybrała się na owe obchody.**

W piątek, dnia 8 września 2017 r. o godzinie 17.00 odbyło się symboliczne spotkanie przy grobie Stefana Starzyńskiego, na którym obecny był poczet sztandarowy naszej szkoły. Grób oczywiście znajduje się na Cmentarzu Powązkowskim (stare Powązki) w Alei Zasłużonych (rząd I, miejsce 77 i 78)

Krótkie przypomnienie: Stefan Starzyński (1893-1939)

\*polski polityk, publicysta, żołnierz WP, prezydent Warszawy (1934-1939), przewodniczący Komitetu Obywatelskiego w czasie obrony Warszawy w 1939 roku

### Miejsca gdzie uczniowie najchętniej spędzają wolny czas.

Witamy w 3 LO im. Generała Józefa Sowińskiego! Nasza wspaniała szkoła jest ogromna, a jej korytarze przypominają labirynt. Sowiński to doskonałe miejsce dla tych którzy są fanami Harrego Pottera i marzyli aby kiedykolwiek zobaczyć Hogward (wielkością śmiało możemy je porównywać). Jeśli podczas przerw nie biegacie już zdyszani po szkole, aby odnaleźć sale w której macie następną lekcję, może chcielibyście się dowiedzieć o miejscach gdzie uczniowie uwielbiają spędzać przerwy? Chętnie was oprowadzę. Wiecej zaczynamy! Pierwszym punktem naszej wycieczki będzie teren przed szkołą. Na każdej przerwie możemy zauważyć jak drzwi wejściowe pękają w szwach gdy tylko zadzwoni dzwonek. Uczniowie chętnie spędzają czas na świeżym powietrzu. To chyba przez piękną architekturę krajobrazu wokół naszej szkoły. Jednak nasi nauczyciele często zgarniają tłum z trybun do szkoły. Szczególnie na długiej przerwie, gdy są one bardzo oblegane. Masz właśnie lekcje na drugim piętrze i ochotę zjeść śniadanie na nowych ławkach przed szkołą? Niestety

zanim zdążysz wyjść na dwór wszystkie będą już zajęte. Uczniowie uwielbiają spędzać tam czas, lecz kiedy na dworze pada deszcz lub nadejdzie zima nasze dzielne strażniczki porządku nie wypuszczają nas na dwór. Bronią, aby nikt nie brudził podłóg na korytarzach. Idźmy dalej. Jeśli nie czujecie potrzeby spędzania każdej przerwy na dworze zapraszamy na Wembley. Fanatycy piłki nie cieszą się, nie chodzi mi o stadion. Wembley, choć swoim wyglądem przypomina to miejsce, nim nie jest. Przy stolikach możecie zjeść śniadanie, porozmawiać ze znajomymi, nawet szybko odrobić prace domową lub pouczyć się. Na przerwie warto sobie odpocząć, zanim trzeba będzie wdrapywać się na lekcje na drugim piętrze po schodach na których każdy czuje się jak alpinista. Następnym punktem wycieczki jest nasz szkolny bufet. Gdy tylko tam wejdziecie poczujecie zapachy przygotowywanych na miejscu pysznych kanapek i przekąsek. Uczniowie jedzą tam śniadanie, piją kawę lub mogą zmierzyć się tam w pojedynku na tenisa stołowego. Oczywiście uczniowie głównie spędzają przerwy na korytarzach gdzie mają następną lekcję. W tym celu znajdują się tam stoliki i krzesła. Ostatnim miejscem które również jest

K.O

lubiane przez uczniów są łączniki pomiędzy korytarzami na pierwszym i drugim piętrze, oblegane często gdy nie da rady wyjść na dwór. Rozstawione są tam ławki i krzesła, przy których uczniowie lubią szybko przepisywać zadania domowe czy uczyć się na chwile przed sprawdzianem. W naszej szkole znajduje się również biblioteka, myślę nieznaną większości uczniom ponieważ wchodzi tam tylko z ostateczności kiedy potrzebują wypożyczyć lekturę. Myślę, że każdy uczeń naszej szkoły ma swoje ulubione miejsca gdzie spędza przerwy sam lub ze znajomymi.

Mam nadzieję, że przedstawiłam wam najbardziej oblegane z nich.

G.R.



## Walka ze stresem

U jednych powoduje problemy ze snem inni reagują na niego atakami paniki, a kolejnych paraliżuje. Długotrwały może doprowadzić do wielu ciężkich i niebezpiecznych dla życia chorób. Stres – dotyczy nas wszystkich. Nie każdy jednak wie jak sobie z nim radzić.

Stres dotyka nas wszystkich. Ciągły pośpiech, presja otoczenia, problemy w domu, spory z najbliższymi, kartkówki, sprawdziany, a w późniejszym życiu problemy w pracy, terminy, harmonogramy to tylko kilka przykładów sytuacji powodujących u nas stres i napięcie. Jego nadmiar powoduje wiele dolegliwości fizycznych takich jak: zmęczenie, drażliwość, nerwowość, problemy z zasypianiem, nerwobóle, zawroty głowy, obniżoną odporność, a nawet ataki paniki. Różni ludzie różnie na niego reagują. Jedni zjadają stres słodyczkami u kolejnych powoduje wybuchu

złości, a niektórych zupełnie paraliżuje. Zaczniemy od tego czym jest stres. W sytuacjach dużego napięcia i zdenerwowania nasz organizm wydziela nadmierne ilości kortyzolu zwanego hormonem stresu. Powoduje on wiele z tych dolegliwości. W artykule tym przedstawię kilka najlepszych moim zdaniem sposobów na walkę ze stresem. Jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem jest aktywność fizyczna. Powoduje ona zmniejszenie poziomu kortyzolu oraz wytwarzanie endorfin odpowiedzialnych za uczucie szczęścia. Pisząc aktywność fizyczna mam na myśli nie tylko sport. Nawet dwadzieścia, trzydzieści minut spaceru dziennie skutecznie obniży Twój poziom stresu. Drugim sprzymierzeńcem w walce ze stresem jest odpowiedni odpoczynek. W trakcie snu obniża się nasz poziom kortyzolu. Organizm wypoczywa. Powinniśmy spać siedem do ośmiu godzin na dobę. Ważne jest też, aby kłaść się regularnie o tej samej porze, dzięki czemu unikniemy problemów z zasypianiem i przesypianiem wymaganego czasu. Warto też zrezygnować ze sprawdzania facebooka bezpośrednio przed snem i zaraz po przebudzeniu. Według doktora Jamesa Rouse'a korzystanie ze smartfonów przed snem działa rozpraszająco obniżając jakość snu. Dlatego przed położeniem się spać warto odłożyć telefon na drugi koniec pokoju. Ważnym aspektem odpoczynku jest odpowiedni relaks. Kiedy jesteśmy zrelaksowani przestajemy myśleć o czynnikach wywołujących u nas stres. Gdy masz tak zwaną pustą głowę Twój organizm najlepiej wypoczywa i zwalcza stres. W osiągnięciu stanu relaksacji może nam pomóc odpowiednia muzyka. Specjaliści od walki ze stresem polecają muzykę instrumentalną, klasyczną, jazz, folk. Innym rodzajem dźwięków sprzyjających relaksacji są odgłosy natury: szum fal lub śpiew ptaków. Powszechnie znaną zaletą uprawiania jogi jest redukcja poziomu stresu. Jeśli jednak nie jesteś przekonany do tej formy aktywności możesz zastosować inne ćwiczenia relaksacyjne. Jednym z najprostszych jest napięcie mięśni ciała na dziesięć sekund, po czym całkowicie ich rozluźnienie. Ćwiczenie to powoduje obniżenie napięcia mięśniowego i zmniejsza w efekcie poziom stresu. Kolejną ważną kwestią to odpowiednia dieta.

Nieodpowiednia dieta może spowodować nadmierną produkcję hormonu stresu. Rano nie możemy zapominać o zjedzeniu śniadania. Jego brak zwiększa podatność organizmu na stres. Warto pić dużo wody - zbyt małe nawodnienie organizmu zwiększa produkcję kortyzolu. Kofeinę, która podnosi poziom stresu warto zastąpić zieloną herbatą, która zawiera antyoksydanty, które wyłapują z organizmu wolne rodniki odpowiedzialne za stres. Zajadasz stres słodyczami? To ogromny błąd! Chipsy czy słodkie zastąp zdrowymi przekąskami takimi jak owoce, warzywa czy bakalie. Alkohol nie tylko niszczy wątrobę, ale zwiększa też reakcję stresową Twojego organizmu. Metody przytoczone w tym artykule pomogą Ci radzić sobie ze stresem nie tylko w szkole i w trakcie przygotowywania się do matury, ale i w późniejszym życiu i pracy. Na koniec chciałbym wam zdradzić najlepszą moim zdaniem metodę na walkę ze stresem. Jest nią jego ograniczenie. W życiu codziennym jest wiele sytuacji na które nie mamy wpływu, a mogą powodować stres. Czy warto się jednak denerwować, rzeczami które są poza naszą kontrolą? Przejmujesz się że druga połówka nie odpisała Ci na wiadomość mimo że ją o to prosiłeś? Czy Twoje zdenerwowanie zmniejszy korek w drodze do szkoły? Jeśli widzisz przyszłość w czarnych barwach zwiększasz poziom stresu i negatywne emocje, a wcale nie pomaga Ci to w rozwiązaniu problemów i realizacji zadań. Myśl pozytywnie! Zamiast powtarzać sobie że nie zdążysz przygotować się do sprawdzianu, przygotuj plan i zacznij działać.

C.H.

## Czym i jak najlepiej dojeżdżać do szkoły?



## Czym i jak najlepiej dojeżdżać do szkoły?

Wielu z Nas zapewne dociera do szkoły przy pomocy komunikacji miejskiej. Czy aby na pewno to najlepsza metoda? Czy wydawanie, w przybliżeniu, 50 złotych miesięcznie na duszny, niewygodny, niepunktualny pojazd, który dodatkowo nie dowozi pasażerów bezpośrednio do punktu docelowego tylko zostawia ich na przystanku, to aby na pewno coś opłacalnego? Postaram się rozwiać tę wątpliwość. Wiadomo, nie każdego stać na samochód i jego utrzymanie. Ale może któryś ze szkolnych kolegów takowy posiada? Może akurat mieszka blisko albo jedziecie do liceum jedną trasą? Pomyślcie tylko. Ciepłe auto, radio, wygodne fotele i bagażnik do którego można włożyć plecak. Dodatkowo dużo dynamiczniejsze przemieszczanie i parkowanie tuż pod szkołą. Same zalety. Czyżby? Ceny paliw poszły w górę, a za darmo nie będziemy korzystać z czterokołowego dobrodziejstwa, oprócz tego pod Sowińskim miejsc parkingowych nie przybywa. Dodatkowo koledze nie zawsze musi być po drodze Nas odwiedzić do domu po lekcjach, a skoro grzecznościowo udostępnia miejsce w swoim samochodzie to jego potrzeb nie należy kwestionować. Więc znów zasilamy konto ZTM aby dotrzeć z powrotem do miejsca zamieszkania. To może skuter? Dobry, sprawny skuter można zakupić w naprawdę rozsądnej cenie. Benzyna do niego to grosze w przeliczeniu na ilość kilometrów, a ubezpieczenie w skali roku w ogóle nie nadwyręża budżetu młodego człowieka. Dodatkowo można go postawić gdziekolwiek, jak rower. Nie strasze mu korki, a i prawo jazdy na niego łatwo zdobyć. Gdy trzeba pomieści na sobie nawet jakąś miłą koleżankę w roli pasażera. Jednak gdy tylko temperatura spada poniżej 12 stopni albo zaczyna kropić deszcz skuter staje się niemalże bezużyteczny, co przekreśla go jako pojazd całoroczny. I historia się powtarza, całą zimę i w deszczowe, zimne dni skazani jesteśmy na ZTM. Rower? Któż z Nas nie posiada roweru? A nawet jeśli to na pewno któryś z członków rodziny taki ma i chętnie go nam użyczy. Jazda niemalże za darmo, jedynie przebita dętka może obciążyć nasz portfel na całe 10-15 złotych. A dzieje się to może 2 razy w roku.

Trening fizyczny, zwiększona wydolność i pięknie wyrzeźbione ciało. Szybki czas dojazdu i samodoskonalenie. Jednak w przypadku złej pogody dotyka nas problem znany z jazdy skuterem. Wyłączenie z ruchu. I ponowne zdanie na łaskę komunikacji miejskiej. Komunikacja miejska. Często odrzucająca, niesympatyczna, złośliwa i nieżyczliwa. Jednak jej koszt jest stały i zawsze, ale to zawsze przyjedzie. Niestraszne jej mrozy czy deszcze, nie zmienia planów i nie choruje jak nasz ewentualny kolega z samochodem. Czy wynika z tego, że system komunikacji miejskiej jest najbardziej opłacalnym i sensownym sposobem dotarcia do szkoły? Osobiście sędzę, że najlepiej i najtaniej jest w ładne dni jeździć do szkoły rowerem, a w te brzydsze wybrać autobus czy metro. Właśnie dlatego sam przyjeżdżam do szkoły moim 24 letnim Chrupkiem odkąd tylko mam prawo jazdy i gdy tylko odłożę parę groszy na paliwo☺. A czy ktoś z Was również tak robi?

**z.ż.**

## Pięćset lat ...



Pięć wieków temu 31 października 1517 roku Marcin Luter przybił na drzwiach kościoła w Wittenberdze 95 tez przeciwko odpustom, zapoczątkowując w ten sposób Reformację. Pierwsza z tych tez brzmiała: *Gdy Pan i Mistrz nasz Jezus Chrystus rzecze: „pokutujcie”, to chce, aby całe życie wiernych było nieustanną pokutą.*

Teza 62 brzmiała zaś tak: *Istotny, prawdziwy skarb Kościoła to święta Ewangelia chwały i łaski Bożej.*

Luter uważał, że tylko wiara może zbawić człowieka, wiara, a nie odpusty, dobre uczynki czy datki na Kościół. A wierzyć, to znaczy żyć zgodnie z Ewangelią! Nic dziwnego, że spotkał się najpierw z atakami, a potem z wykluczeniem z Kościoła. Wojny religijne w Niemczech zakończyły się w 1555 roku pokojem augsburskim, który wprowadzał w życie zasadę: „Cuius regio, eius religio – Czyja władza, tego religia”.

**Szperacz**

## Kujemy angielskie idiomy

**To be ready to drop** – być bardzo zmęczonym

**To be full of beans** – mieć dużo energii

**To cut corners** – iść na skróty

## Ciekawa Warszawa, czyli jak spędzić weekend

28.10.2017-„Festiwal dyni w Royal Wilanów”  
Godzina rozpoczęcia: 10.00 Miejsce:  
Warszawa, Wilanów, Royal Wilanów, ul.  
Klimczaka 1

28.10.2017- „Jak ze sobą rozmawiać i jak się dobrze kłócić? – warsztaty dla par”  
Godzina rozpoczęcia: 10.00 Miejsce: Warszawa,  
Ursynów, Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy  
2

28.10.2017- „Mela Muter w Cosmopolitan (wystawa)”  
Godzina rozpoczęcia: 14.00  
Miejsce: Warszawa, Śródmieście,  
Cosmopolitan Twarda 2/4

29.10.2017- „Wesoły spacer po Parku Skaryszewskim”  
Godzina rozpoczęcia: 12:00  
Miejsce: Warszawa, Praga Południe, Park  
Skaryszewski

29.10.2017- „October Vinyl Festiwal”  
Godzina rozpoczęcia: 14.00 Miejsce: Warszawa,  
Śródmieście, klub Hybrydy, Złota 7/9