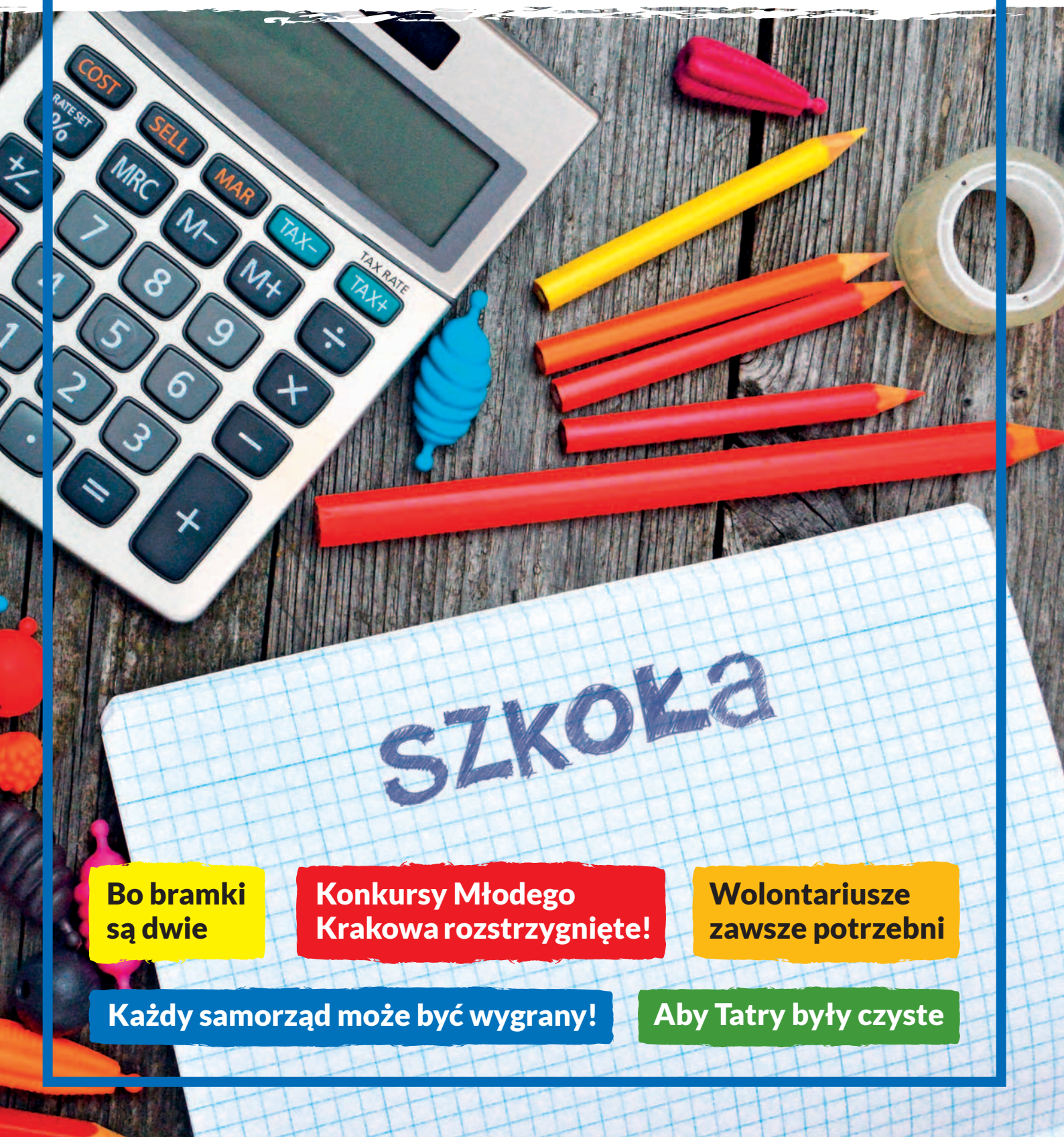




130

Śmigło



**Bo bramki
są dwie**

**Konkursy Młodego
Krakowa rozstrzygnięte!**

**Wolontariusze
zawsze potrzebni**

Każdy samorząd może być wygrany!

Aby Tatry były czyste

Kraków nad Wisłą leży

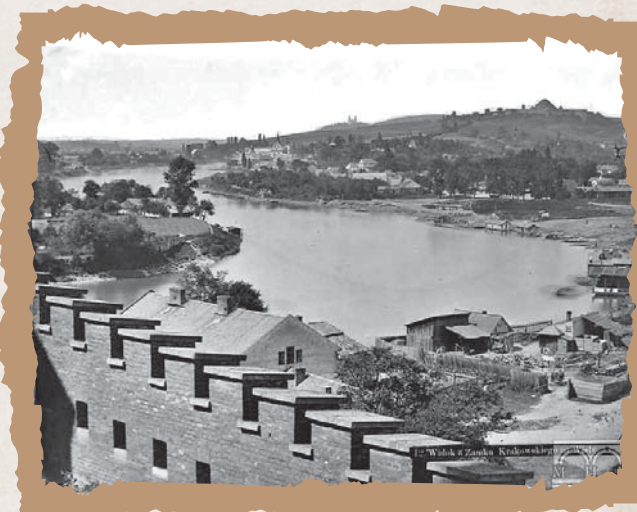
Historia królowej polskich rzek ściśle się wiąże z dziejami i przemianami Krakowa.

Najdłuższa polska rzeka, płynąc zakolami przez nasze miasto, przemierza ponad 40 km. Co ciekawe, aktualny bieg Wisły znacznie różni się od pierwotnego.

KRĘTA JAK WISŁA

W średniowieczu Wisła była jeszcze bardziej kręta i rozlana niż obecnie. Rzeka miała wiele odnóg, które tworzyły kępy i wyspy. Wawel, Skałka czy Okół (okolice kościoła św. Andrzeja na ul. Grodzkiej i placu św. Marii Magdaleny), mimo że leżały blisko siebie, były osobnymi osadami oddzielonymi wodą. Dopiero po decyzji założenia miasta na prawie magdeburskim w 1257 roku po raz pierwszy pojawił się pomysł, aby wprowadzić zmiany biegu Wisły. Przy klasztorze Norbertanek na Salwatorze zasypało jedno z zakoli rzeki, prowadzące wokół obecnych Błot, tzw. groblami (wałami ziemnymi, które uniemożliwiały dalszy bieg rzeki). Oczywiście zanim nastąpił tutaj kompletny zanik rzeki,

na zasypanym zakolu pojawiły się różne mniejsze czy większe stawy i bagna. Następnie zlikwidowano odnogę rzeki oddzielając osadę Okół od Wawelu. Była to bardzo istotna zmiana, ponieważ jej efektem było powstanie małych akwenów pod Wawelem, na których założono stawy królewskie. W późniejszym czasie Wawel doczekał się portu rzecznego.



” W średniowieczu Wisła była jeszcze bardziej kręta i rozlana niż obecnie. Rzeka miała wiele odnóg, które tworzyły kępy i wyspy.

STARE KORYTO

Tymczasem Wisła płynęła swoim tzw. starym korytem, które skręcało pod Wawelem i biegło obecnymi ulicami Dietla i Daszyńskiego. To jej bieg wyznaczał umowną granicę pomiędzy Krakowem a Kazimierzem. Prawdopodobnie w XV wieku wprowadzono wodę do innego koryta (tzw. Zakazimierki), w którym płynęła Wisła. Nie wiadomo jednak, czy było ono utworzone przez naturę czy był to wcześniej utworzony sztuczny kanał.

W XVII wieku stare koryto rzeki zaczęło wysychać. Przyczyniła się do tego zmiana biegu jednego z dopływów Wisły – Prądnika. Jednak dużo później, bo w 1813 roku, o starym korycie znów było głośno. A to wskutek wielkiej powodzi, która nie ominęła Krakowa. Katastrofa była na tyle wielka, że zalane zostały domy



mieszkańców Podgórza, Piasków, Płaszowa, Dębnik oraz paru innych krakowskich dzielnic. Woda powędrowała aż do obszaru krakowskich Plant, a Wawel stał się ponownie wyspą. Natomiast stare koryto stało się wielkim, cuchnącym bajorem, w którym niestety pojawiło się wiele żyjących mikroorganizmów odpowiedzialnych za późniejsze epidemie cholery. Nie pomogło nawet wcześniejsze oczyszczenie koryta. Po zakończeniu epidemii



nastąpiło zasypanie starego koryta (pomysłodawcą był prezydent Krakowa Józef Dietl). Dziś niemyym świadkiem dawnego biegu Wisły jest nazwa ulicy – Starowiślna oraz stary wiadukt kolejowy, znajdujący się w pobliżu Hali Targowej. Nim zasypano stare koryto, był on mostem, pod którym przepływał nurt rzeki.

WODA DLA HUTY

Tuż po drugiej wojnie światowej rozpoczęła się budowa Huty im. Lenina (obecnie Arcelor Mittal Poland – historyczna Huta im. Ta-deusza Sendzimira). Dla jej budowy niezbędna była woda przemysłowa, którą postanowiono czerpać z okolic Pleszowa. W tym celu wybudowano stopień wodny, by wyrównać poziom wody i zapewnić transport wody do huty. Natomiast w pobliżu przy-

„ Płyńie Wisła, płynie po polskiej krainie, zobaczyła Kraków, pewnie go nie minie.

Zobaczyła Kraków, wnet go pokochała, a w dowód miłości wstęgą opasała.

Chociaż się schowała w niepołomskie lasy i do morza wpada, płynie jak przed czasy. (...)”



siółka Kujawy powstał port rzeczny, który umożliwiał usuwanie zanieczyszczeń z pobieranej wody. Podczas przekopywania starego koryta przy stopniu wodnym powstała Wyspa Pleszowska, która istnieje do dziś. Mieszczą się na niej ogródki działkowe, do których dostęp mają okoliczni mieszkańcy oraz pracownicy pobliskiej elektrowni Przewóz.

 Mateusz Talaczyński





Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło”, otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Biuro Miejski Ośrodek Wspierania
Inicjatyw Społecznych
os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogiłskiej”
ul. Mogiłska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-19
e-mail: redakcja.smiglo@gmail.com

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Bartek Hałatek, Monika Miśkiewicz, Milena Morawiec, Janek Skowronek, Martyna Smoter, Marta Talaczyńska, Mateusz Talaczyński, Szymon Wojnarowicz, Łucja Woźniak, Filip Synowiec, Lidia Kędra, Klaudia Firkowska.

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta:
Loyal Solutions, ul. Budowlanych 52, 45-120 Opole,
tel. 77 456-47-44, 77 456-60-20, fax 77 453-03-30,
e-mail: biuro@loyal.com.pl www.loyal.com.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

RAZEM
ODPOWIEDZIALNI
JESTEŚMY
ZA
WSPÓLNE
MAMY
WŁASNE
WIEK
WYMIAR
TAK
BUDUJEMY

**Młody
Kraków**

Kraków

Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przemocności Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.

**SIE
MA
CHA**



Sposób na słoneczną szkołę

Początek września mimo pięknej, słonecznej pogody młodym ludziom nie kojarzy się najlepiej. Czas wracać do szkoły, spod szafy wyciągnąć torbę z podręcznikami i ruszać w bój o dobre oceny. Lubią to nieliczni. Są jednak sposoby, by szkołę nieco oswoić. Najeżenie się i meblowanie w głowie negatywnego obrazu szkolnej rzeczywistości to prosta droga do depresji. Warto sobie tego oszczędzić.

Jak więc uwolnić się od wizji pożerających nasz czas i nerwy wieczorów nad książką oraz codziennych kartkówek? Trzeba znaleźć aktywność, która pozwoli nawiązać dobre relacje z nowymi osobami, wyzwoli pasję i pozytywną adrenalinę. Warto zaangażować się w wolontariat, samorząd szkolny, kółko zainteresowań, szkolny teatr, gazetkę lub zespół muzyczny. Przy takich zajęciach czas płynie szybciej, a nawiązane przyjaźnie pozwalają przetrwać to, co tak stresuje i męczy. Gdy jesteśmy aktywni, szkoła robi się bardziej słoneczna!

We wrześniowym wydaniu „Śmigła” wracamy także do niedawnych mistrzostw świata w piłce w nożnej. Dla wielu z nas – kibiców polskiej drużyny – było to ważne i niestety smutne wydarzenie. Próbuje je więc oswoić, wracając do tamtych dni.

 Marta Talaczyńska

Spis treści

OKO NA KRAKÓW

Kraków nad Wisłą leży 2-3

TEMAT NUMERU

Konkursy Młodego Krakowa rozstrzygnięte! 5
Każda nasza akcja musi być dopięta 6
Startuje Samorządowa Liga Mistrzów.
Każdy samorząd może być wygrany! 7
Regulamin Samorządowej Ligi Mistrzów
Szkół Podstawowych i Gimnazjów Krakowa 8-10
Wolontariusze zawsze potrzebni 10-11
Aby Tatry były czyste 12-13

STREFA ROZRYWKI

Jak orły Nawałki stały się pisklętami 14-15
Bo bramki są dwie 16-17
Zdrowo, smacznie i... bez mięsa 18
Nastolatki gotują 18
Recenzje młodzieżowe 19

Konkursy

Młodego Krakowa
rozstrzygnięte!

Trzydziestu czterech uczestników Krakowskiej Akademii Samorządności otrzymało w tym roku dyplomy Młodzieżowego Lidera za działania realizowane w ramach programu aktywizacji społecznej młodzieży „Młody Kraków”.

Uroczysta gala podsumowująca te działania odbyła się 18 czerwca w sali F. Maryańskiego, w dawnym magistracie miasta Podgórze. W uroczystości uczestniczyło około 120 osób.

Podczas tego wydarzenia rozdano także laury dla zespołów rad uczniowskich uczestniczących w Lidze Samorządów Uczniowskich Krakowskich Szkół z klasami gimnazjalnymi. W tegorocznej edycji I miejsce oraz statuetkę „Złote Berło Kraka” otrzymał samorząd Szkoły Podstawowej nr 91 im. Janusza Kusocińskiego.



Srebrne Berło (II miejsce) wywalczyła Szkoła Podstawowa nr 103 im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, a Brązowe Berło trafiło w ręce samorządowców ze Szkoły Podstawowej nr 49 im. Juliana Ursyna Niemcewicza.

KAS to szkoła praktycznej edukacji samorządowej i obywatelskiej dla młodzieży. Szkolenia KAS uczą młodzież, jak być skutecznym liderem w swoim środowisku młodzieżowym i szkolnym. Kurs akademii trwa od października do czerwca.

 Zdjęcia: Tomasz Batko, tekst: (tt)



Każda nasza akcja musi być dopięta

Rozmowa z Natalią Drab, przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego Szkoły Podstawowej nr 91, który zwyciężył w Samorządowej Lidze Mistrzów.

- Spodziewaliście się wygranej w Samorządowej Lidze Mistrzów?
- Teoretycznie tak. Przyzwyczailiśmy się, że co roku zajmujemy dobre miejsce. To już powinna być dla nas norma. Jednak i tak stres oraz emocje były do końca, a w pewnym momencie pojawiły się nawet wątpliwości.
- Ile osób pracuje w waszym samorządzie i jak często się zbieracie?
- U nas samorząd nie jest zamkniętą grupą. W czasie roku szkolnego pojawiają się w nim nowe osoby. W tym roku przewinęło się przez samorząd około 30 uczniów. Gdy jest to potrzebne, organizujemy spotkania z nauczycielem i rozmawiamy.
- Jesteście dumni z wydarzeń, które zorganizowaliście?
- Tak. Chyba najbardziej z organizacji ceremonii „Lajkonika”, która była bardzo poważną akcją i wiedzieliśmy, z jaką presją otoczenia musimy się borykać, by wszystko było perfekcyjnie.
- Co było waszym największym wyzwaniem w tej pracy?
- Odebranie Złotego Berła Kraka (śmiej). A tak naprawdę nie myśleliśmy o wyzwaniach, tylko skupialiśmy się na tym, żeby

wszystko wyszło dobrze. Każda nasza akcja musiała być dopięta na ostatni guzik. To się wiąże z dużym nakładem pracy, ale również radością w chwili, gdy mogliśmy podziwiać efekt naszych wysiłków.

- Oprócz przygotowania akcji jakie były wasze zadania?
- Staraliśmy się tworzyć dobrą atmosferę, na przykład podczas wyjazdów integracyjnych czy wyjść na kręgle.
- Ile czasu jesteś w samorządzie?
- Trzy lata.
- Jak wyglądają wybory reprezentantów samorządu w waszej szkole?
- Wygląda to tak, że co roku organizowane są wybory i cała szkoła głosuje na trzy osoby. Reprezentant, który ma największą liczbę głosów, wygrywa.
- Czy do funkcjonowania samorządu potrzebny jest dorosły opiekun?
- Tak. Dużo rzeczy trzeba załatwiać z dyrektorem. Do takiej poważnej rozmowy nauczyciel jest bardzo potrzebny.

 Rozmawiał Mateusz Talaczyński

Startuje **Samorządowa** **Liga Mistrzów**

TEMAT NUMERU

Każdy samorząd może być wygrany!

Już za miesiąc, w październiku, rusza nowa edycja **Samorządowej Ligi Mistrzów (SLM)**, w ramach której samorządy uczniowskie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mogą prezentować swoje najlepsze akcje.

1 Co to jest Samorządowa Liga Mistrzów?

SLM to całoroczny konkurs dla samorządów uczniowskich organizowany przez Urząd Miasta Krakowa po to, aby dzięki współzawodnictwu i współpracy zmotywować samorządy do lepszego działania na rzecz swojego środowiska szkolnego i lokalnego.

2 Jak zgłosić się do Samorządowej Ligi Mistrzów?

Wystarczy wejść na stronę mlodziez.krakow.pl i w kolumnie po lewej stronie znaleźć zakładkę Samorządowa Liga Mistrzów, a następnie zgłosić szkołę za pomocą formularza rejestracyjnego.

3 Jak zdobywa się punkty w Samorządowej Lidze Mistrzów?

Punkty w SLM można zdobyć kilkoma sposobami:

Po pierwsze – zdobywa się je, uczestnicząc w wydarzeniach zorganizowanych specjalnie dla samorządów uczniowskich przez Urząd Miasta Krakowa. Są dwa takie wydarzenia:

- w październiku Samorządowy Bieg Terenowy,
- wiosną Turniej Sportowy Samorządów Uczniowskich.

Po drugie – każdy samorząd może zdobyć punkty, organizując raz w roku wydarzenie, na które zaprosi samorządy uczniowskie z innych szkół.

Po trzecie – punkty zdobywa się, organizując raz w miesiącu samorządową superakcję, czyli ciekawe wydarzenie przygotowane wg waszego pomysłu. Superakcje muszą mieć określony charakter i mieścić się w zapisanych w regulaminie kategoriach.

Jakie to kategorie?

- **Szkoła się bawi**, czyli integracja środowiska szkolnego.
- **Nic o nas bez nas** – promocja praw i obowiązków ucznia.
- **Sport to zdrowie**, czyli wydarzenie o charakterze sportowym i/lub promującym zdrowy tryb życia.
- **Młody Obywatel**, wydarzenie promujące postawy obywatelskie i patriotyczne.
- **Tak dla Kultury**, czyli wydarzenie o charakterze artystycznym.
- **Serce na dłoni**, czyli akcja, wydarzenie o charakterze charytatywnym.

W każdym miesiącu samorząd może przygotować i poddać ocenie jurorów jedną superakcję. Przez cały rok od października do maja każdy samorząd może przygotować łącznie sześć takich superakcji, po jednej z każdej kategorii.

4 W jaki sposób jurorzy oceniają superakcje?

Samorząd po zapisaniu się do SLM otrzymuje dostęp do swojego bloga na stronie mlodziez.krakow.pl i tam umieszcza informacje o przygotowanych przez siebie superakcjach. Jurorzy czytają te informacje i na podstawie tych opisów przyznają punkty.

Co jurorzy biorą pod uwagę przy ocenie?

Jurorzy oceniają pomysłowość i innowacyjność superakcji, atrakcyjność ich przygotowania, sprawność organizacyjną, skalę uczestnictwa społeczności uczniowskiej w wydarzeniu, społeczne znaczenie akcji, szansę na jej długoterminowe oddziaływanie, a także to, czy akcja była przez samorząd zrobiona samodzielnie, czy została zorganizowana z ich inicjatywy. Oceny są przyznawane w skali od 0 do 3 punktów. Każdą superakcję ocenia dwóch jurorów. Każdy z nich maksymalnie może przyznać superakcji 18 punktów.

5 Co można wygrać w Samorządowej Lidze Mistrzów?

Samorządy, które na koniec roku zdobędą najwięcej punktów, otrzymują statuetki: Złote, Srebrne i Brązowe Berło Kraka. Ale w tej akcji każdy samorząd może być wygrany! Bo każdy, wedle swoich możliwości, po zdobyciu odpowiedniego pułapu punktów będzie mógł uzyskać dyplom Złotego, Srebrnego i Brązowego Lidera Samorządności.

6 Co to jest Kryształowy Dzwonek?

Ten konkurs ma jeszcze jedną nagrodę. Przez cały rok przedstawiciele biorących w konkursie samorządów mogą głosować na akcje swoich koleżanek i kolegów z innych szkół. Samorząd, który uzyska najwięcej punktów w tym głosowaniu, otrzymuje statuetkę Kryształowego Dzwonka. Dlaczego Kryształowy Dzwonek? Bo to dzwonek czysty, szlachetny, który wzywa samorządowców z wszystkich szkół do aktywności.

Wszystko zostało dokładnie opisane w regulaminie SLM na stronie mlodziez.krakow.pl

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy Referatu ds. Młodzieży i Seniorów Biura MOWIS Urzędu Miasta Krakowa pod numerem telefonu: 12 616 78 19.

REGULAMIN SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW Szkół Podstawowych i Gimnazjów Krakowa

§1

ORGANIZACJA I CEL ROZGRYWEK

1. Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Podstawowych i Gimnazjów Krakowa są organizowane w ramach programu aktywizacji społecznej młodzieży w Krakowie „Młody Kraków”.
2. Organizatorem Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Podstawowych i Gimnazjów Krakowa jest Urząd Miasta Krakowa.
3. Koordynacją rozgrywek zajmuje się Referat ds. Młodzieży i Seniorów, os. Centrum C 10, p. 3, tel. (12) 616-78-19.
4. Celem rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Podstawowych i Gimnazjów Krakowa, zwanej w formie skrótowej Samorządową Ligą Mistrzów, jest wspieranie działalności samorządowej w szkole, kreowanie i wzmacnianie postaw prospołecznych i obywatelskich młodzieży, propagowanie wiedzy o prawach i obowiązkach ucznia, kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko rówieśnicze.
5. W wyniku rozgrywek wyróżnione zostaną samorządy uczniowskie najsprawniej i najciekawiej realizujące projekty na rzecz wspólnoty uczniowskiej i środowiska lokalnego.
6. Nagrodą główną w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów jest statuetka Złote Berło Kraka za rok szkolny 2018/19. Nagrodami za drugie i trzecie miejsce są odpowiednie statuetki: Srebrne Berło Kraka oraz Brązowe Berło Kraka.
7. Samorząd, który osiągnie pułap 55% punktów możliwych do zdobycia w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów, otrzyma tytuł Brązowy Lider Samorządności.
8. Samorząd, który osiągnie pułap 65% punktów możliwych do zdobycia w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów, otrzyma tytuł Srebrny Lider Samorządności.
9. Samorząd, który osiągnie pułap 75% punktów możliwych do zdobycia w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów, otrzyma tytuł Złoty Lider Samorządności.
10. Informacje dotyczące Samorządowej Ligi Mistrzów publikowane będą na stronie internetowej www.mlodziex.krakow.pl, zwanej dalej stroną internetową Organizatora.

§2

CZAS TRWANIA ROZGRYWEK SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów trwają od 1 października 2018 roku do 31 maja 2019 roku.

§3

KAPITUŁA

1. W celu wyróżnienia samorządów uczniowskich, które najsprawniej i najciekawiej realizują projekty na rzecz wspólnoty uczniowskiej i środowiska lokalnego w szkołach, Organizator powołuje Kapitułę.
2. Kapituła przyznaje punkty samorządom uczestniczącym w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów zgodnie z zasadami przyjętymi w regulaminie.

3. Uczestnikom rozgrywek nie przysługuje prawo do odwołania się od decyzji Kapituły.

§4

UCZESTNICY SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Uczestnikami Samorządowej Ligi Mistrzów są zespoły samorządów uczniowskich działające w szkołach podstawowych i gimnazjach. Członkami zespołu samorządu uczniowskiego zgodnie z art. 55 ust. 2 Ustawy o systemie oświaty mogą być wszyscy uczniowie szkoły z zastrzeżeniem opisanym w ust. 2 pkt 1) niniejszego paragrafu.
2. Każda ze szkół uczestniczących w Samorządowej Lidze Mistrzów może zgłosić do udziału w rozgrywkach wyłącznie jeden zespół samorządowy.
 - 1) W przypadku gdy społeczność uczniowska zespołu szkół tworzy wspólny samorząd dla uczniów szkół podstawowych i/lub gimnazjum oraz szkoły ponadpodstawowej, jej samorząd może uczestniczyć wyłącznie w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Ponadpodstawowych Krakowa.
 - 2) Zapis pkt 1) niniejszego ustępu regulaminu obowiązuje jedynie w wypadku rozpoczęcia rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów Szkół Ponadpodstawowych Krakowa.
3. Pracę samorządu szkolnego w ramach Samorządowej Ligi Mistrzów wspiera nauczyciel opiekun.

§5

ZGŁOSZENIE DO SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Zgłoszenia do uczestnictwa w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów należy dokonać wyłącznie za pomocą aplikacji internetowej, dostępnej na stronie internetowej Organizatora.
2. Zgłoszenia należy dokonać najpóźniej do 26 października 2018 roku.

§6

ZASADY ROZGRYWEK SAMORZĄDOWEJ LIGI MISTRZÓW

1. Rozgrywki Samorządowej Ligi Mistrzów polegają na współpracy i współzawodnictwie samorządów w zakresie organizowania wydarzeń sprzyjających rozwojowi samorządności uczniowskiej, integracji społeczności szkolnej, promocji postaw społecznych i obywatelskich oraz na uczestnictwie w wydarzeniach organizowanych przez Organizatora Samorządowej Ligi Mistrzów.
2. Punkty w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów zespoły samorządowe otrzymują za:
 - 1) zorganizowanie spotkania samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa
 - 2) przygotowanie oraz realizację samorządowej SUPERAKCJI
 - Przez samorządową SUPERAKCJĘ rozumie się wydarzenie przygotowane z inicjatywy samorządu uczniowskiego, zrealizowane według pomysłu uczniów, z ich znaczącym zaangażowaniem.

- W czasie trwania rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów samorząd ma prawo przedstawić do oceny Kapituły sześć SUPERAKCJI, po jednej z każdej z poniższych kategorii:

- Szkoła się bawi, czyli integracja środowiska szkolnego.
- Nic o nas bez nas – promocja praw i obowiązków ucznia.
- Sport to zdrowie, czyli wydarzenie o charakterze sportowym i/lub promującym zdrowy tryb życia.
- Młody Obywatel – wydarzenie promujące postawy obywatelskie i patriotyczne.
- Tak dla Kultury, czyli wydarzenie o charakterze artystycznym.
- Serce na dłoni, czyli akcja, wydarzenie o charakterze charytatywnym.

W jednym miesiącu podczas trwania rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów samorząd może przedstawić do oceny nie więcej niż jedną SUPERAKCJĘ.

- uczestnictwo samorządu w organizowanych przez Urząd Miasta Krakowa Samorządowym Biegu Terenowym oraz Turnieju Sportowym Samorządów Uczniowskich.
- Zasady przyznawania punktów:**
 - Za zorganizowanie przez uczestników Samorządowej Ligi Mistrzów spotkania samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa, w którym uczestniczyły nie więcej niż trzy samorządy – 35 punktów.
 - Za zorganizowanie przez uczestników Samorządowej Ligi Mistrzów spotkania samorządów uczniowskich różnych szkół Krakowa, w którym uczestniczyły więcej niż trzy samorządy – 45 punktów.
 - Ocenie będą podlegać wyłącznie spotkania samorządów. Punktowane nie będą wydarzenia międzyszkolne wynikające z wieloletniej współpracy szkół.
 - Aby uzyskać punkty za spotkanie, o którym mowa w pkt 1) i 2) niniejszego ustępu, muszą zostać spełnione następujące warunki:
- Samorząd organizujący spotkanie zgłasza je Organizatorowi Ligi co najmniej 30 dni przed wydarzeniem wraz z informacją, które samorządy wezmą w nim udział.
- Samorząd publikuje na samorządowym blogu raport z przebiegu wydarzenia, który będzie zawierał: informację o celu spotkania, opis przebiegu wydarzenia, liczbę uczestników oraz konkluzje/efekty/decyzje, które na nim zapadły. Cel spotkania powinien być zbieżny z celami rozgrywek w ligowych, które zostały określone w § 1 ust. 4.
- Każda SUPERAKCJA jest oceniana niezależnie przez dwóch członków Kapituły wg poniższych kryteriów i skali:
 - za pomysłowość i innowacyjność wydarzenia od 0 do 3 punktów,
 - za pracowitość podczas przygotowania akcji od 0 do 3 punktów,
 - za sprawność organizacyjną od 0 do 3 punktów,
 - za skalę uczestnictwa społeczności uczniowskiej w wydarzeniu od 0 do 3 punktów,
 - za społeczne znaczenie akcji, szansę na jej długoterminowe oddziaływanie od 0 do 3 punktów,
 - za samodzielność i inicjatywę samorządu podczas planowania i realizacji wydarzenia od 0 do 3 punktów.
- Za uczestnictwo w wydarzeniach Samorządowej Ligi Mistrzów organizowanych przez Urząd Miasta Krakowa,

o których mowa w ust. 3 pkt 3) niniejszego paragrafu, samorządy otrzymują 20 pkt. Ponadto:

- 10 pkt za zajęcie 1. miejsca,
- 8 pkt za zajęcie 2. miejsca,
- 7 pkt za zajęcie 3. miejsca,
- 6 pkt za zajęcie 4. miejsca,
- 5 pkt za zajęcie 5. miejsca w Samorządowym Biegu Terenowym oraz Turnieju Sportowym Samorządów Uczniowskich.

- Samorząd uczniowski po zgłoszeniu się do Samorządowej Ligi Mistrzów zobowiązany jest w terminie do 7 listopada 2018 roku umieścić na swoim blogu informację potwierdzającą przeprowadzenie w szkole demokratycznych wyborów do samorządu uczniowskiego, zawierającą aktualne: regulamin wyborów oraz protokół z wyborów do samorządu uczniowskiego. Nieumieszczenie na blogu tej informacji skutkować będzie odebraniem samorządowi 20 pkt.

§7

NAGRODA SAMORZĄDÓW

- W celu podkreślenia znaczenia podmiotowości samorządów uczniowskich Organizator ustanawia nagrodę specjalną za najbardziej udane SUPERAKCJE, przyznawaną przez przewodniczących samorządów uczniowskich uczestniczących w rozgrywkach Samorządowej Ligi Mistrzów.
- Nagrodą specjalną jest statuetka Kryształowego Dzwonka.

§8

ZASADY WYŁANIANIA LAUREATA NAGRODY SAMORZĄDÓW

- Wraz ze zgłoszeniem samorządu do rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów samorząd uczniowski przekazuje Organizatorowi informację zawierającą imię, nazwisko oraz e-mail przedstawiciela samorządu uczniowskiego, który w imieniu samorządu będzie uprawniony do przyznawania punktów za najbardziej udane SUPERAKCJE samorządowe. Jeżeli do chwili zgłoszenia samorządu do rozgrywek Samorządowej Ligi Mistrzów w szkole nie odbyły się wybory do samorządu uczniowskiego, dane przedstawiciela można zgłosić do Organizatora Samorządowej Ligi Mistrzów w terminie późniejszym, nie później jednak niż do 7 listopada 2018 roku.
- W celu oddania głosu na najbardziej udane SUPERAKCJE uprawniony do głosowania przedstawiciel samorządu uczniowskiego, po zapoznaniu się z SUPERAKCJAMI z poprzedniego miesiąca oraz po przeprowadzeniu dyskusji z innymi członkami samorządu uczniowskiego, przysyła drogą elektroniczną za pomocą aplikacji internetowej na adres e-mail Organizatora nazwy trzech wybranych przez siebie SUPERAKCJI oraz dane samorządów je realizujących. Jednocześnie głosujący przyznają wybranym przez siebie SUPERAKCJOM punkty: najlepszej 5, dwóm pozostałym odpowiednio 4 oraz 3 punkty. Głosujący nie może oddać głosu na SUPERAKCJĘ zrealizowaną przez samorząd uczniowski swojej szkoły. Ostateczny termin oddania głosu upływa 12. dnia miesiąca następującego po zrealizowaniu SUPERAKCJI. Głosy oddane po wskazanym terminie nie będą wliczane przez Organizatora do punktacji.
- Punkty przyznane przez przedstawicieli samorządów zostają przez Organizatora podliczone wraz z zakończeniem Samorządowej Ligi Mistrzów w czerwcu 2018 roku.

4. Punkty przyznane w kolejnych miesiącach przez przedstawicieli samorządów za najbardziej udane SUPERAKCJE są sumowane, a następnie mnożone przez liczbę głosowań, w których wziął udział przedstawiciel samorządu. Oznacza to, że samorząd, który zdobył np. 30 pkt w głosowaniu, a którego przedstawiciel głosował tylko w jednym miesiącu, otrzyma ostatecznie 30 pkt. Samorząd, który zdobył np. 30 pkt w głosowaniu, a którego przedstawiciel głosował ośmiokrotnie, w głosowaniach od pierwszego w listopadzie do ostatniego w czerwcu, otrzyma ostatecznie 240 pkt. Samorząd, który w ciągu roku uzyska najwięcej punktów, otrzyma nagrodę specjalną – statuetkę Kryształowego Dzwonka.
5. Głosowanie przedstawicieli samorządów jest głosowaniem tajnym. Organizator nie podaje do publicznej wiadomości, jak głosowali poszczególni przedstawiciele samorządów.
6. Z powodu sytuacji losowej uniemożliwiającej oddanie głosu uprawnionemu przedstawicielowi samorządu może zostać on zastąpiony podczas głosowania przez innego ucznia – członka samorządu uczniowskiego – po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu zmiany Organizatorowi przez nauczyciela opiekuńczego samorządu.

§9

ZASADY UMIESZCZANIA INFORMACJI O DZIAŁANIACH SAMORZĄDÓW UCZNIOWSKICH ORAZ PUNKTACJI ROZGRYWEK

1. W celu umieszczania informacji na stronie Organizatora o realizowanych przez samorząd przedsięwzięciach opisanych w § 6 ust. 2 pkt 1)–2) samorząd wyznacza osobę lub osoby, które po zarejestrowaniu się w aplikacji internetowej Organizatora i przeszkoleniu otrzymują hasło oraz login uprawniający do założenia bloga na stronie www.mlodziex.krakow.pl i publikowania na nim materiałów.
2. Treść wiadomości, o której mowa w § 6 ust. 2, powinna zawierać informacje o terminie wydarzenia i jego miejscu; szacunkowej liczbie uczestników; przebiegu; zadaniach samorządu podczas wydarzenia. Informacje niezawierające tych podstawowych danych nie będą punktowane.
3. Wydarzenie przedstawione do oceny Kapitułe zgodnie z § 6 ust. 2 pkt 2) regulaminu powinno zawierać wyraźne oznaczenie SUPERAKCJA w treści informacji.
4. Aby uzyskać punkty za zrealizowane wydarzenie, samorząd powinien umieścić informację o nim na swoim blogu na stronie www.mlodziex.krakow.pl nie później niż 7. dnia miesiąca następującego po wydarzeniu.
5. Ostatnie informacje o działaniach samorządu w roku szkolnym 2018/2019 muszą zostać umieszczone na stronie www.mlodziex.info nie później niż 7 czerwca 2019 roku.
6. Wydarzenia, o których informacja nie zostanie umieszczona w terminie, nie będą punktowane.
7. W celu zapewnienia bieżącej informacji o stanie współzawodnictwa samorządów w ramach Samorządowej Ligi Mistrzów Organizator co miesiąc, w terminie do 23. dnia miesiąca, aktualizuje stan punktacji na stronie www.mlodziex.krakow.pl.

§10

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji zapisów regulaminowych.

Coraz więcej młodych ludzi angażuje się w wolontariat, by zdobyć doświadczenie.

Poświęcają swój czas innym, dzielą się wiedzą, umiejętnościami, uśmiechem i entuzjazmem. Wolontariusze starają się umilić czas seniorom, dzieciom czy zwierzętom. Każdy z nich jest bohaterem. Przy odrobinie chęci każdy z nas może takim bohaterem zostać.

JAK ZBLIŻYĆ MŁODZIEŻ Z SENIORAMI?

Karolina była wolontariuszką trzy lata. Pomagała organizować wolny czas seniorom i młodzieży. Początkowo bardzo się stresowała i czuła się zagubiona, ale poznani

Wolontariat zawsze p

w pracy charytatywnej ludzie wspierali ją z całego serca. Z czasem zaczęła jej się to coraz bardziej podobać, więc wyczekiwała z ekscytacją kolejnych spotkań w ramach wolontariatu. W poniedziałki i wtorki, co tydzień, od godziny 15 do 19, pomagała znaleźć wspólny język młodzieży i seniorom. Czasem nie było jej lekko, bo o porozumienie między pokoleniami nie zawsze jest łatwo. Do jej zadań należała też tak zwana „robotka papierkowa”.

NIE TYLKO DLA PUNKTÓW

Z pozoru banalna praca może się okazać piekielnie trudna. Pewnego popołudnia Karolina natrafiła na taką przeszkodę. Pomagała jednemu z seniorów dogadać się z piętnastolatkiem. Jednak ani starszy człowiek, ani nastolatek nie chcieli – mimo usilnych starań Karoliny – ze sobą rozmawiać. Po jej interwencji starszy mężczyzna przyznał, że boi się odrzucenia ze strony chłopca. Bał się, że nastolatek znudzi się jego opowieściami. Karolina wyjaśniła seniorowi, że nie ma się czego bać. Wolontariat polega nie tylko na tolerancji, lecz na wspieraniu i przyjaźni. Następnego dnia ci sami ludzie rozmawiali już, jakby byli starymi przyjaciółmi. Aby zbliżyć osoby z różnych pokoleń, pracownicy Centrum Kultury w Krzeszowicach organizowali też wycieczki. Uczestnicy zajęć byli m.in. na występie kabaretowym Grupy MoCarta, który Karolina wspomina ze śmiechem i łzami w oczach. Przygoda zaczęła się dla Karoliny, gdy ciocia zaproponowała jej pracę charytatywną. Początkowo chodziło o to, aby dziewczyna zdobyła kilka dodatkowych punktów na świadectwie. Jednak Karolina nie robiła tego jedynie

dla punktów. Dzięki wolontariatowi mogła rozwijać swoje pasje społeczne oraz kształtować swój charakter.

UNIwersYTET DLA PIĘCIOLATKÓW

Jak byście zareagowali, gdyby kilkulatek powiedział wam, że uczęszcza na uniwersytet? Że chodzi na normalne zajęcia na uczelni i poznaje innych studentów? Aniela pracuje na takim uniwersytecie. Jest wolontariuszką w Fundacji Uniwersytet Dzieci. Wraz z innymi wolontariuszami pomaga organizować wykłady dla dzieci i młodzieży. Co ciekawe, w wolontariacie biorą udział studenci krakowskich uczelni, takich jak Uniwersytet Jagielloński czy Akademia Górniczo-Hutnicza.

Aniela wraz ze studentami przygotowuje sale na zajęcia oraz pilnuje dzieci podczas wykładów. Jej historia z pracą charytatywną zaczęła się od takiego właśnie wykładu. Do technikum Anieli przyszli wolontariusze i z pasją opowiedzieli o swojej pracy. Zachwycona, nie tracąc czasu, od razu się tam zapisała, słusznie przypuszczając, że może być ciekawie. Jedyną przeszkodą, ja-

Wtedy z pomocą przychodzą wolontariusze. Zdarzały się przypadki, gdy to właśnie oni brali takiego psa czy kota, aby zapewnić im dom, który będą kochać. Taka praca również potrafi zmienić światopogląd.

ZACHÓD SŁOŃCA WYNAGRODZI TRUD

Pamiętam, jak pewnego razu pomagałam w czyszczeniu tzw. kościarni. Od zawsze nie lubiłam kotów, jednak przychodząc tam częściej, zmieniałam zdanie. Te futerkowe zwierzęta potrafią robić do tego. Zresztą nie tylko koty. Wychodząc na spacer z psami, czułam się wolna jak wiatr. Biegając z czworonogami przez miasto, nie przejmowałam się wzrokiem innych. Dzięki temu mogłam odreagować zły dzień i wyładować emocje. Szczególnie ciekawie robiło się wtedy, gdy na taki spacer brałam największego psa ze schroniska. Potykając się o chodnik i własne nogi, byłam ciągnięta przez tego olbrzyma. Gdy wracałam, wszyscy ze zdziwieniem pytali, czemu jestem taka zgrzana i zdyszana. W takich momentach mogłam tylko się śmiać.

W czasie kilkugodzinnego pobytu w schronisku pomagałam również w księgowości. Podliczałam godziny spędzone przez wolontariuszy w schronisku, siedząc na trawie przed budynkiem. Cały trud wynagradzał mi zachód słońca. Pokochałam tę pracę całym sercem, ponieważ zwierzęta ze schroniska stały się moimi przyjaciółmi i wiedziałam, że nigdy mnie nie rozczarują swoim zachowaniem. Mogłam na nich polegać częściej niż na niejednym znajomym.

Praca wolontariusza to przyjemność. Tak mawiają ludzie. Dopóki sam nie zaangażujesz się w taką działalność, nigdy się nie dowiesz, jak to jest. Zawsze jest czas, aby to zrobić. Od młodości aż po starość. Więc mając nawet cień chęci, warto chociaż spróbować...

 Klaudia Firkowska

Praca wolontariusza to przyjemność. Tak mawiają ludzie. Dopóki sam nie zaangażujesz się w taką działalność, nigdy się nie dowiesz, jak to jest.

ką napotkała, był brak asertywności. Gdy pracowała z dziećmi, często trudno jej było powiedzieć „nie”. W szczególności wtedy, gdy patrzyły błagalnym wzrokiem. Anieli z pomocą przyszli starsi koledzy. Nauczyli jej pewności siebie, tak by mogła w pełni cieszyć się z pracy z dziećmi. Dzięki takiej współpracy nawiązała przyjaźnie na długie lata.

ZWIERZĘCY PRZYJACIELE

Zwierzęta, w szczególności psy, to najlepsi przyjaciele człowieka. Naukowcy dowiedli, że mogą służyć za przewodników, pomagać dzieciom z przewlekłymi chorobami, robić mnóstwo pozytywnych rzeczy. Te inteligentne zwierzęta są szkolone na ochroniarzy lub trzymane w domu dla towarzystwa. Od maszynych buldogów, po małe yorki. Pracując w schronisku, przekonałam się, jak różne mogą być zwierzęta. Potrafią być potulne jak baranki, a także uparte jak osły. Jednak każde zwierzę, niezależnie od charakteru, zasługuje na dom. Podjęłam się tej pracy, aby znaleźć ludzi, którzy mogliby dać potencjalny dom chociażby jednemu ze zwierzątek. Zaskakujące jest to, ile zwierząt bardzo długo czeka na swój kąt. Niekiedy bywa, że go nie znajdują.



Aby Tatry były czyste

W akcje oczyszczania Tatr co roku angażują się tysiące wolontariuszy.



Uczestnictwo w tym wydarzeniu pozostaje w pamięci na długie lata. Bierze w nim udział kilkadziesiąt tysięcy ludzi. Wielkie pole namiotowe, ludzie krzątający się na różnych stanowiskach, ogromna scena i tłum, przez który trzeba się przeciskać za pomocą łokci. To wszystko mogą zaobserwować lub tego doświadczyć ci, którzy zdecydują się wziąć udział w projekcie „Czyste Tatry”.

” Uczestnictwo w tym wydarzeniu pozostaje w pamięci na długie lata. Bierze w nim udział kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

TATRY KUSZĄ

Wszystko zaczęło się niepozornie. Przyjaciół namówił mnie do uczestnictwa w akcji ekologicznej w Zakopanem. Akcja „Czyste Tatry” odbywa się co roku, począwszy od 2012, zawsze w tym samym terminie, 29–30 czerwca. Zadaniem uczestników – wolontariuszy – jest sprzątanie szlaków górskich przy zachowaniu ostrożności w górach. Brzmi nudno, prawda? „Dlaczego miałabym sprzątać po ludziach, którzy bezwstydnie śmieć na szlakach?” – myślałam. Ale kiedy obejrzałam ogromną ilość reklam promujących „Czyste Tatry”, zapoznałam się z opiniami ludzi, którzy już wcześniej uczestniczyli w akcji, zmieniłam zdanie. Skoro „śmiećcy” nie posprzątają po sobie, to kto to zrobi? A jeszcze atrakcyjności wydarzeniu dodała zapowiedź wielkiego ogniska dla wolontariuszy. Musiałam pojechać.

” **W projekcie „Czyste Tatry Made in Małopolska” wzięło udział 7180 zarejestrowanych wolontariuszy, którzy pokonali 275 kilometrów tatrzańskich szlaków i zebrali 420 kg odpadów.**

PRZYGOTOWANIA DO WYPRAWY

Rejestracja poszła gładko. Parę kliknąć w internecie i gotowe, ot, cała filozofia. Potem były przygotowania, poszukiwanie u znajomych brakującego śpiwora i wreszcie wyjazd. Nocowaliśmy na polu namiotowym, co bardzo mnie cieszyło. Od dziecka bowiem kocham biwakowanie. Od organizatorów otrzymaliśmy koszulki akcji oraz sprzęt potrzebny na szlaku. W oddali, na wyznaczonych do tego polach dzieciaki grały w piłkę nożną i siatkówkę. Widziałam, jak organizatorzy przygotowują ognisko. Wszystko jednak zepsuł deszcz, który zaczął padać. Z pozorów mały deszczyk przerodził się w groźną burzę, zmuszając nas do pośpiechu. Gdy wszystko było gotowe, cała nasza ekipa zebrała się w jednym namiocie, gdzie spędziliśmy czas, grając w gry planszowe.



ŚMIECI BYŁO DUŻO

Następnego dnia obudziłam się wcześniej rano, nasza trasa zakładała sześć godzin górskiego marszu. Wielokrotnie wcześniej chodziłam w góry, jednak Tatry były dla mnie niemałym wyzwaniem. Musieliśmy wcześniej wyruszyć. Do szlaku podjechaliśmy busem. Kierowca był tak miły, że zaproponował obniżenie ceny,

jako że jechaliśmy sprzątać góry. Opowiedział nam także kilka tatrzańskich legend.

Na trasie początkowo nic ciekawego się nie działo. Przed oczami mieliśmy oszałamiające widoki oraz wzburzoną po burzy wodę w strumyku. Śmieci było zadziwiająco dużo. Niekiedy schodziliśmy ze szlaku, aby wydobyć puszkę czy jakiś plastik. Bardzo przydała się praca zespołowa. Pnąc się w górę, natrafiliśmy na trudności związane z wodą na szlaku. Droga zniknęła z oczu, a w jej miejsce pojawiał się strumień wody. Idąc po błocie, kamieniach, brodząc w wodzie, bardzo się zmęczyliśmy. Jednak nie byliśmy źli. Stwierdziliśmy, że zabawnie jest skakać z kamienia na kamień niczym żaba.



KOZICA NA SZLAKU

W pewnym momencie wyszliśmy na otwartą przestrzeń. Wrażenie było piorunujące. Czułam się, jakbym była w Andach, gdzie za górą kryją się ruiny zapomnianej cywilizacji. Szłam, podziwiając magiczny krajobraz, aż moim oczom na skalnej półce ukazała się kozica. Siedziała z gracją i patrzyła na mnie. Później pokazywaliśmy ją pozostałym wolontariuszom, którzy nie wierząc własnym oczom, robili jej zdjęcia na pamiątkę. Tymczasem przebrnęliśmy przez przesmyk między górami. niespodziewanie spadła temperatura. Poczułam się, jakbym z Andów dotarła na Antarktydę. Przyspieszyliśmy kroku, by nie zamienić się w góry lodowe. Wreszcie weszliśmy na Giewont. Zapierający dech w piersiach widok wynagrodził nasze trudy. Usiadłam na skale wiszącej nad przepaścią i podziwiałam widok na dole. Czułam się, jakbym leciała. Niezapomniane uczucie.

STOPY W STRUMIENIU

W drodze powrotnej dzieliliśmy się wrażeniami z Giewontu, a na koniec trasy jeden z kolegów zaproponował, byśmy wskoczyli do rwącego strumienia. Zdjęliśmy buty, usiedliśmy na brzegu strumienia i na „trzy-cztery” zanurzyliśmy nogi. Tak lodowatej wody jeszcze nigdy nie doświadczyłam. Jednak później podczas marszu nie odczuwałam już bólu. Sześciogodzinna wyprawa przerodziła się w dziesięciogodzinną. Byliśmy wyczerpani, jednak szczęśliwi. Pod koniec zaszliśmy jeszcze pod scenę, aby dowiedzieć się o tym, że rekord Guinnessa w układaniu mozaiki z ekologicznych kubków znów został pobity. W projekcie „Czyste Tatry Made in Małopolska” wzięło udział 7180 zarejestrowanych wolontariuszy, którzy pokonali 275 kilometrów tatrzańskich szlaków i zebrali 420 kilogramów odpadów.

 Tekst, zdjęcia: Klaudia Firkowska



Jak orły Nawałki stały się pisklętami

Tym razem miało się udać. Drużyna Adama Nawałki miała zostać czarnym koniem mundialu w Rosji. Skończyło się jak zawsze: Polacy po trzech meczach wrócili do domu..

Na mundial jechaliśmy po dwunastu latach przerwy. Ostatnia przygoda Polaków z mistrzostwami świata miała miejsce na turnieju w Niemczech w 2006 roku. Wtedy, podobnie jak i cztery lata wcześniej, biało-czerwoni nie przebrnęli fazy grupowej. W myśl zasady: do trzech razy sztuka, tym razem mieliśmy odczarować niekorzystną kartę historii i znaleźć się w gronie najlepszych szesnastu zespołów świata. Orły Nawałki porównywane były do legendarnych husarzy, którzy w 1610 roku zajęli Moskwę. Polscy piłkarze mieli zawojować piłkarskie boiska w Rosji. Tymczasem wrócili na tarczy, pokazując, że są piłkarskimi nietotami lub co najwyżej... pisklętami orła.

MECZ OTWARCIA

Piłkarski dramat Polaków odbył się w trzech aktach: pierwszym był mecz otwarcia, drugim mecz o wszystko, a trzecim mecz o honor. Polscy piłkarze swoją sztukę zaczęli pisać dosyć późno. Ekipa Nawałki znalazła się bowiem w ostatniej grupie, oznaczonej literą H. Pierwszym rywalem był nieobliczalny Senegal. Spotkanie z afrykańskim oponentem miałem okazję widzieć na żywo. Stadion Spartaka Moskwa wypełnił się po brzegi. Na trybunach zasiadło ponad 45 tysięcy ludzi. Na obiekcie prze-

ważali kibice w biało-czerwonych barwach. Mimo kontuzji jednego z filarów polskiej ekipy, jakim był bez wątpienia Kamil Glik, fani pełni nadziei wyczekiwali na pierwszy gwizdek.

Spotkanie nie zaczęło się jednak najlepiej. Piłkarze z orłem na piersi mieli duże problemy ze stworzeniem sobie klarownych okazji do zdobycia gola. Przegrywali rywalizację fizyczną z Senegalczykami. Mnożyły się błędy w defensywie, czego efektem była samobójcza bramka Thiago Cionka. Do przerwy przegrywaliśmy 0:1.

Drugie 45 minut niczym nie różniło się od pierwszej odsłony. Wciąż obrona nie grała zbyt pewnie. Bramka na 0:2 była kuriozalna. Niewytłumaczalne zagranie Grzegorza Krychowiaka zakończyło się umieszczeniem piłki w polskiej bramce. Pod koniec meczu pomocnik nieco się zrehabilitował, gdyż strzelił kontaktową bramkę, po dośrodkowaniu z rzutu wolnego. Lecz ostatecznie przegraliśmy 1:2. Zerowy dorobek punktowy po inauguracyjnym meczu nie był szczytem marzeń. Kibice, wychodząc ze stadionu, mieli łzy w oczach, ale wciąż wierzyli,

”

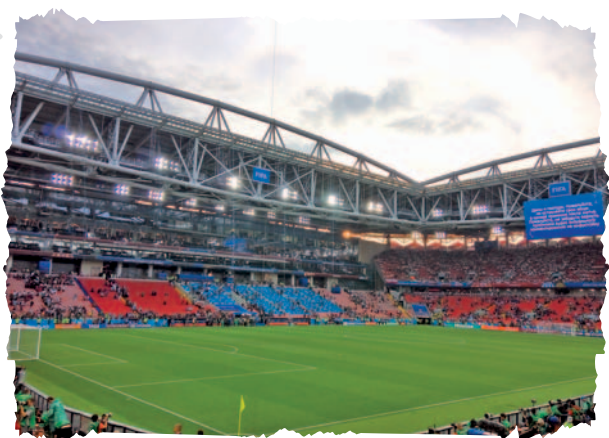
Polscy piłkarze mieli zawojować piłkarskie boiska w Rosji. Tymczasem wrócili na tarczy, pokazując, że są piłkarskimi nietotami lub co najwyżej... pisklętami orła.

że przeciw Kolumbijczykom, którzy przegrali z Japonią 1:2, zagrali o zwycięstwo i nadal będziemy się liczyć w walce o wyjście z grupy.

MECZ O WSZYSTKO

Drugą potyczkę graliśmy na Kazań Arena. Aby zachować szansę na awans, Polacy musieli bezwzględnie ograć rywala. Ten był przed turniejem typowany na faworyta grupy. Przegrana Kolumbii w pierwszym meczu była jeszcze większą sensacją niż klęska podopiecznych Nawałki. Kapitan naszego zespołu Robert Lewandowski zapowiadał walkę do ostatniej kropki potu. W przedmeczowych zapowiedziach nie byliśmy typowani na zwycięzców, lecz piłkarskie serca Polaków nadal wierzyły w tę ekipę.

Odważne deklaracje polskich piłkarzy o tym, że zagrają najlepiej jak potrafią, z wiarą w wygraną, szybko trzeba było włożyć między bajki. Tylko pierwsze minuty pokazały, że Polacy myślą o wygranej. Po około kwadransie gry rywal zaczął dominować. Kolumbijczycy przewyższali polskich zawodników umiejętnościami. Byliśmy gorsi od przeciwnika o kilka klas. Końcowy



rezultat 0:3 w pełni pokazał przepaść, jaka dzieli Polskę od najlepszych ekip. Piękny mundialowy sen zakończył się brutalnie. Polakom pozostał ostatni mecz z Japończykami, którzy po dwóch spotkaniach mieli cztery punkty i wciąż nie stracili szansy na przejście do fazy pucharowej.

MECZ O HONOR

Powtórka z rozrywki. Trzeci mundial, na którym polska drużyna zagrała w XXI wieku, zakończył się kląpą. Nic już nie było w stanie odmienić losu, który nieuchronnie czekał na Polaków. Nadchodził czas powrotu do domu. Na pożegnanie pozostała Japonia. W pięćdziesiątym meczu pod wodzą Nawałki na stanowisku selekcjonera trzeba było wygrać, aby nie uznać tego turnieju za najgorszy w historii polskich mundiali. Polska startowała w mundialu po raz ósmy. Odąd rozgrywki są podzielone na grupy, Polacy wygrywali przynajmniej jeden mecz. Ostatnim zadaniem piłkarzy było podtrzymanie tej tradycji.

Z Azjatami udało się wygrać. Jedyny gol padł, a jakże, po stałym fragmencie gry. Bramkę zdobył Jan Bednarek. Polacy wyglądali dużo lepiej niż w dwóch poprzednich meczach. Do gry wrócił Glik, zmiana nastąpiła również w bramce. Wojciecha Szczęsnego zastąpił Łukasz Fabiański.

Korekty w obronie sprawiły, że Polacy nie stracili gola. Pierwszy raz na tym turnieju. Zwycięstwo nie mogło jednak przysłonić



Reprezentacyjna przygoda Nawałki z polskimi piłkarzami zakończyła się po prawie pięciu latach. Mimo nieudanego turnieju w Rosji był to złoty okres dla polskiego futbolu.

braku realizacji podstawowego celu, jakim było wyjście z grupy. Po ostatnim gwizdku zaczęły się spekulacje nad przyszłością Nawałki w reprezentacji. Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Zbigniew Boniek powiedział, że czas na podejmowanie strategicznych decyzji przyjdzie po turnieju. Z polskiej grupy wyszli Kolumbijczycy oraz – mimo porażki z Polską – Japończycy. Polscy piłkarze z trzema punktami zajęli ostatnie miejsce w grupie H.

CZAS ROZLICZEŃ

Nieudany mundial był gwoździem do trumny dla Nawałki. Prezes Boniek proponował selekcjonerowi co prawda nowy kontrakt, lecz po namyśle obaj panowie zdecydowali, że obecna formuła współpracy się wyczerpała. Nowym szkoleniowcem został Jerzy Brzęczek, przed którym postawiono cel: awans do mistrzostw Europy w 2020 roku.

Reprezentacyjna przygoda Nawałki z polskimi piłkarzami zakończyła się po prawie pięciu latach. Mimo nieudanego turnieju w Rosji był to złoty okres dla polskiego futbolu. Historyczna wygrana z Niemcami 2:0 oraz dwukrotny awans Polaków do międzynarodowych rozgrywek (mistrzostwa Europy w 2016 oraz mistrzostwa świata w 2018 roku), a także awans do grona ośmiu najlepszych zespołów Starego Kontynentu przed dwoma laty na zawsze pozostaną w pamięci polskich kibiców. Za ten wspaniały czas dziękujemy poprzedniemu szkoleniowcowi, a nowemu selekcjonerowi biało-czerwonych życzymy sukcesów w pracy z kadrą.

 Tekst, zdjęcia: Piotr Tomaszek





Bo bramki są **dwie**

FUTBOL KRĘCI NAS JUŻ OD 200 LAT!

W czasie I wojny światowej w efekcie walk do obozów jenieckich trafiało tysiące żołnierzy. Ich życie nie było łatwe. Mróz, głód i choroby wyniszczały organizmy. Warunki, z jakimi musieli zmierzyć się jeńcy, były tylko nieco lepsze niż na froncie. Aby choć na chwilę zapomnieć o trudach wojny, żołnierze organizowali gry, w tym mecze piłki nożnej. Niezbyt przypadły one do gustu strażnikom, ale w obozach było to popularne zajęcie. Bardzo przyczynił się do tego rząd neutralnej Holandii, który regularnie przysyłał tam skórzane piłki. Jednak historia futbolu sięga dużo dalej niż sto lat. Przez ten czas stał się on sportem światowym.

NARODZINY I PIERWSZE ZASADY

Ludzie od czasów prehistorycznych wymyślają gry z piłką. Jedną z nich był futbol, który narodził się w Wielkiej Brytanii, prawdopodobnie na przełomie XVIII i XIX wieku. Z początku grała, ze względu na brutalność i możliwość grania ręką, przypomi-

nała rugby i koszykówkę (czerwone i żółte kartki wprowadzono dopiero w 1970 r.). Poza tym jej reguły były bardzo zmienne, ustalano je przed każdym meczem. Futbol został oddzielony od innych dyscyplin wraz ze spisaniem pierwszych oficjalnych zasad w mieście Rugby, w 1845 r., i w Cambridge, w 1848 roku. Wtedy to ograniczono możliwość grania ręką, a wiele lat później całkowicie tego zakazano (z wyjątkiem bramkarza). Piłka również zaczęła zmieniać swój kształt – z początkowo jajowatego do bardziej kulistego.

DO EUROPY, A POTEM W ŚWIAT

Futbol szybko zyskiwał popularność. Ze względu na swoją prostotę mógł w nią grać każdy, co spowodowało ponadklasowość piłki nożnej. Emocjonowali się nią zarówno arystokraci, jak i biedni robotnicy. Prym jednak w zakładaniu drużyn piłkarskich wiodły szkoły prywatne, na które nie każdego było stać. Uważały one, że jest to dobry sposób wychowania młodzieży – w duchu sportu i dyscypliny.

Od końca lat pięćdziesiątych XIX wieku rozwój drużyn piłkarskich spowodował powstawanie pierwszych klubów. Jednym z nich był założony w 1857 roku Sheffield Football Club. Jego twórcami byli Nathaniel Creswick i William Perst. Co ciekawe, klub ten istnieje do dziś i gra w ósmej lidze angielskiej. Z Wielkiej Brytanii piłka nożna szybko przedostała się do całej Europy,



Ludzie od czasów prehistorycznych wymyślają gry z piłką.

” Futbol bardzo szybko zyskiwał popularność. Ze względu na swoją prostotę mógł w nią grać każdy, co spowodowało ponadklasowość piłki nożnej.

zwłaszcza do krajów Półwyspu Iberyjskiego. Tam zyskała sobie wielu fanów i ma ich także obecnie. Następnie futbol pojawił się w koloniach brytyjskich (głównie w Afryce, Kanadzie, Indiach) i Ameryce Południowej. To właśnie w Nowym Świecie, dokładnie w Argentynie w 1867 roku, z inicjatywy kilku pracujących tam Anglików rozegrano pierwszy oficjalny mecz poza Europą. Do końca XIX wieku „noga” znana była już na całym globie. Z tego powodu została w 1900 r. uznana za dyscyplinę olimpijską. Cztery lata później, a więc w 1904 r. w Paryżu została założona międzynarodowa federacja piłki nożnej (FIFA). Organizacja ta prowadzi od 1930 r. mistrzostwa świata w piłce nożnej. W sumie do dziś było ich dwadzieścia jeden, licząc niedawny mundial w Rosji.

POLAK TEŻ POTRAFI KOPNAĆ

Futbol w Polsce zaczął się rozwijać z początkiem lat dziewięćdziesiątych XIX wieku, głównie na terenie zaboru austriackiego. Popularyzowaniem tego sportu szczególnie zasłynął Henryk Jordan, lekarz medycyny, a także radny miasta Krakowa. Podczas swojej podróży do Niemiec w 1889 r. był on na meczu



piłkarskim. Prawdopodobnie wtedy stwierdził, że trzeba pokazać futbolówkę rodakom. Po powrocie wystosował prośbę do rady miasta o zagospodarowanie 8 ha ziemi na krakowskich Błoniach. Wybudowano tam wiele kortów tenisowych, bieżni, skoczni, ale też pierwsze na ziemiach polskich boiska piłkarskie. W 1891 r. istniały już cztery i były chętnie odwiedzane przez uczniów krakowskich szkół. Od imienia pomysłodawcy teren ten został później przekształcony w znany wszystkim krakowianom park Jordana.

WISŁA CZY CRACOVIA?

Za przykładem Krakowa poszły inne miasta Galicji: Stanisławów, Przemyśl, Tarnopol i Lwów ze swoim towarzystwem gimnastycznym „Sokół”. Była to organizacja zrzeszająca lwowskich sportowców z różnych dyscyplin. Zakładała ona pierwsze pro-

fesjonalne drużyny piłkarskie w szkołach. Niedługo potem futbol pojawił się również w zaborze rosyjskim (Warszawa, Łódź, Kielce) i pruskim (Poznań). Ze względu na wysoką popularność piłki nożnej na początku XX wieku powstały na ziemiach polskich pierwsze kluby piłkarskie.

Jednymi z nich były założone w 1906 roku w Krakowie kluby Wisła i Cracovia. Jeszcze przed I wojną światową doszło między nimi do pierwszego, historycznego meczu – 8 maja 1913 roku. Zwyciężyła Cracovia, pokonując Wisłę 2:1. Była to pierwsza rozgrywka na ziemiach polskich w ramach struktur FIFA. Od tego momentu można też mówić o legendarnym już spo-



rze między krakowianami o to, która z tych drużyn jest lepsza. W międzyczasie utworzono Związek Polski Piłki Nożnej, który stał się założnikiem PZPN, powołanego już po odzyskaniu niepodległości, w 1918 roku. Ta ogólnopolska organizacja powołała do życia pierwszą narodową reprezentację, która zadebiutowała na drugich mistrzostwach świata w 1934 roku.

SPORT, KTÓRY LUBIĄ WSZYSCY

Historia piłki nożnej liczy nieco ponad 200 lat, a już jest najpopularniejszym sportem na świecie, mając ponad 4 miliardy fanów. W sumie trudno się dziwić, zważywszy na to, jak wielkie emocje wywołuje u nas każdy gol strzelony przez Polaków. Patrząc na przeszłość tej dyscypliny, można powiedzieć, że jej dostępność dla każdego i ogólne wrażenia przesądziły o światowym fenomenie. Na pewno będzie on trwał jeszcze długie lata (no, chyba że nas zje apokalipsa zombi).

 Bartek Hałatek



Zdrowo, smacznie i... bez mięsa

Weganizm, choć budzi kontrowersje, zdobywa coraz większą popularność.

Upodobania kulinarne bywają zmienne. Każda epoka, kraj, a nawet region ma swoje ulubione przepisy. Obecnie serwisy internetowe każdego dnia podsuwają nam przepisy wymyślone z dnia na dzień. Ciekawym, choć dla wielu kontrowersyjnym trendem kulinarnym ostatnich lat jest weganizm. Skąd się wziął? Czy potrawy wegańskie są smaczne? Co ludzie o tym sądzą?

Z SZACUNKU DO ZWIERZĄT

Weganizm pochodzi z USA. Pierwsze stowarzyszenie wegan założyli Donald Watson i Elsie Shrigley. Stowarzyszenie początkowo łączyło wegetarian niejedzących nabiału oraz innych produktów odzwierzęcych.

Weganie przede wszystkim rezygnują ze spożywania mięsa. Dlatego często są myleni z wegetarianami. Te dwie grupy coś jednak różni. Weganie rezygnują także z produktów, których wytwarzanie wiąże się z wykorzystywaniem zwierząt. Dla człowieka nieznanego tego stylu życia może wydać się dziwne, że ktoś nie je miodu, bo uważa, że to rani pszczoły. Co ciekawe, weganie nie stosują kosmetyków i nie noszą ubrań wyprodukowanych z odzwierzęcych produktów. Nie biorą też udziału w rozrywkach, gdzie wykorzystuje się zwierzęta, np. nie chodzą do zoo, oceanariów czy cyrku.

Ochotę na spożywanie mięsa zapisaną mamy w genach. Natura pchnęła nas również do udomowienia zwierząt. Dlatego wielu

osobom wydaje się bardzo dziwne, że są ludzie, którzy z tego rezygnują.

NIE DLA KAŻDEGO

Nie każdy może zostać weganinem. Źle dobrana dieta wegańska może powodować niedobory witamin. Od dziecka słyszymy: „pij mleko, będziesz duży”. Jest w tym wiele racji, bo mleko, zawierające witaminę D, przyczynia się do prawidłowego rozwoju kości. Ta właściwość weganizmu powoduje, iż dieta nie jest przeznaczona dla dzieci i młodzieży. Należy jednak pamiętać, że każda dieta źle dobrana do nas, do naszego organizmu, może wpływać niekorzystnie.

WEGANIZM A ZDROWIE

Przy odpowiednio urozmaiconej diecie wegańskiej człowiek mniej choruje. Potwierdzają to aktualne badania naukowe, przeprowadzone przez Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne. Co ciekawe, według tych badań przetwory mięsne źle przetworzone mogą być szkodliwe dla zdrowia. Dieta oparta na roślinach powoduje zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka, serce, cukrzycę, otyłość oraz demencję. Zaletą jest również wyeliminowanie przedwczesnej śmierci, a nawet wydłużenie swojego życia.

CO JEDZĄ WEGANIE?

Dieta wegańska opiera się na pięciu podstawowych grupach pokarmowych: pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, warzywach, owocach, orzechach i pestkach. Jeśli codziennie zapewnimy w naszej diecie tych pięć filarów, nie musimy się martwić o niedobory składników odżywczych. Mamy dla was przepis na letnie ciasto zrobione z... kaszy jaglanej. Smacznego!

Jagielnik



**NASTOLATKOWIE
GOTUJĄ**

Składniki na krem:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 3 szklanki mleka sojowego
- 3 łyżki oleju z pestek winogron
- sok z połowy cytryny
- 1 szklanka malin + do dekoracji
- szczypta soli
- opakowanie ciasta francuskiego.

Sposób wykonania:

Do rondelka z grubym dnem wsypać kaszę, cukier, olej, sok z cytryny, szczyptę soli, wszystko zalać mlekiem i gotować na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż kasza zgęstnieje. W międzyczasie nastawić piekarnik na 180°C. Ciasto francuskie położyć na blachę wyłożoną folią aluminiową, tak aby boki wystawały. Na ciasto położyć papier do pieczenia, wysypać groch i zapiekać ok. 10–15 minut w 180°C. Gdy kasza wchłonie większość mleka i będzie bardzo miękka, należy ją zdjąć z ognia, dodać maliny i zmiksować blenderem na gęsty budyń. Budyń wlać na spód i od razu dekorować owocami, delikatnie wciskając je w krem. Odstawić do wystudzenia, a następnie schłodzić w lodówce co najmniej godzinę. Jeść ze smakiem!



Klaudia Firkowska





„Moje serce, mój wróg” A.J. Steiger



Choć brzmi to banalnie, Alvie jest inna niż wszyscy. Bardziej krucha. Inteligentniejsza, ale nieprzystosowana. Wycofana. Z zespołem Aspergera, który powoduje,

że jest jej nieco trudniej. Ale, ale... Alvie sobie poradzi. Plan jest taki, by dotrzeć do osiemnastych urodzin. Wtedy to w końcu pod względem prawnym stanie się dorosła, a więc i niezależna od wszelkich instytucji. W końcu wolna. To nie może być zbyt trudne, prawda? To tylko parę miesięcy? Prawda? No, nie do końca.

W życiu nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Alvie spotyka Stanleya, chłopaka nieco dziwnego, nietypowego. Ciągłe widzi go z laską... Ma więc jakąś tajemnicę. Zapewne niejedną. Czy to ich właśnie przyciąga do siebie?

Chcąc nie chcąc, zbliżają się do siebie.

Czy uda im się przełamać mury otaczające ich serca?

„Kiedy byłem młodsza, niektórzy lekarze uważali, że nigdy nie będę zdolna do samodzielnego życia. Do normalnej egzystencji. Chcę im udowodnić, że się mylili”.

Choć wydaje się, że to książka jedna z wielu, jednak mnie urzekła. Nie jestem do końca pewna czym, ale na pewno czytało mi się tę powieść bardzo przyjemnie. Akcja toczy się powoli, historie bohaterów spokojnie wyłaniają się z kart książki, jednocześnie tworząc ich samych. Uważam, że jest to dobra powieść, która jednocześnie przedstawia świat osób z zespołem Aspergera. Myślę, że poznawanie tego świata jest dla nas ważne. To jeden z powodów, dla których warto poznać ten tytuł.

 Polecam, Katia, 17 lat



„Ktoś ci się przygląda” Katarzyna Misiólek



Cieszę się na każdą nową powieść Katarzyny Misiólek. Tak było i tym razem. Czekałam z niecierpliwością na dzień, w którym będę mogła sobie sprawić przyjemność, zasiadając do lektury „Ktoś ci się przygląda”. Przyjemność tym większą, że akcja powieści rozgrywa się w Krakowie, w Podgórzu, mojej dzielnicy.

Anna jest matką, kobietą, którą mąż zostawił z małym dzieckiem, odchodząc do innej. Mimo że od rozvodu minęło kilka lat, Anna nadal rozpamiętuje chwile spędzone z byłym mężem. Na co dzień radzi sobie nie najgorzej – pracuje na uczelni, prowadzi wieczorny program na antenie radiowej. Przyjaźni się z innymi samotnymi matkami. Aż tu nagle zdaje sobie sprawę, że ją ktoś obserwuje...

Pojawiają się głuche telefony, obraźliwe komentarze na radiowym Facebooku, bukiet kwiatów z bilecikiem, na którym jest napisane „Lubię patrzeć kiedy śpisz”. W końcu kobieta orientuje się, że ktoś ma klucze do jej domu... Domu, który

w tym momencie przestaje być azylem, bezpieczną przystanią.

Anna zaczyna wariować. Podejrzewa wszystkich: studenta – odrzuconego kochanka, żonę byłego męża, autora obraźliwych komentarzy, sąsiada. Niczego już nie jest pewna. A może to tylko jej wyobraźnia płata figle?

Książkę niewątpliwie czyta się szybko. Styl, język, lektury potwierdzają, że Misiólek jest profesjonalistką i wie, na czym polega warsztat pisarza. O stalkingu słyszy się coraz częściej. Dobrze, że autorka pokazała uczucia nękaney osoby. Jej strach, przerażenie, rosnącą podejrzliwość, wołanie o pomoc, zmiany nastroju i wszechobecne wątpliwości.

Powieść podobała mi się. Ma tylko jedną wadę: jest zdecydowanie za krótka.

 Polecam, Bruksenka

Recenzje napisali uczniowie z Młodzieżowego Klubu Recenzenta działającego przy Gimnazjum nr 19 oraz Zespole Szkół Salezjańskich w Krakowie. <http://recenzje-mlodziezowe.blogspot.com/>

Pisanie to **Tvoja** pasja?

Dołącz do naszego
redakcyjnego
zespołu!



Zadzwoń lub napisz
do nas i dowiedz się więcej:

tel. 1 2 / 6 1 6 7 8 1 9 redakcja.smiglo@gmail.com