

# Świat Suchara



Młodzieżowy miesięcznik  
wydawany w XIV LO im. mjr H. Sucharskiego  
w Katowicach



z

# Świat Suchara



Młodzieżowy miesięcznik  
wydawany w XIV LO im. mjr H. Sucharskiego  
w Katowicach

**Drodzy Maturzyści, specjalnie dla Was opracowaliśmy majowy numer naszej gazetki. W najnowszym numerze Suchara znajdziecie:**

- horoskop ;
- wywiad z uczniem klasy 3c;
  - trendy w modzie i makijażu,
  - sposoby radzenia sobie ze stresem,
  - metody uczenia się;
  - rozważania na temat relaksu,
  - recenzje filmowe.

## "Chwila oddechu"

Wszyscy wciąż mówią ; Matura! Matura! Matura! Myślę jednak, że warto zrobić sobie chwilę przerwy i między książkami złapać głęboki oddech. Na takie okazje najlepszy jest film i gorąca czekolada. Uważam, że strach działa motywująco, jednakże przed maturą to już chyba jest go zbyt wiele. A zatem lubisz się pośmiać? Beztraska komedia Cię uspokaja i pozwala się odstresować ? W takim razie z pewnością warto zobaczyć film "Planeta singli" . Lekki, łatwy i przyjemny do tego z dużą dawką humoru. Warto też zobaczyć komedię "Podejrzani zakochani" . W tym filmie poza doskonałą grą aktorów i zabawną fabułą można oczekiwać intrygujących zwrotów akcji . Odpowiednim filmem byłby też "Mały Nicky" . Odrobina fantazji , fantastyki związana z żartobliwym postrzeganiem świata, piekła oraz

nieba pozwoli Wam zapomnieć o nadchodzących egzaminach. Z pewnością stwierdzamy, że tytułowy bohater ,jeden z synów diabła Nicky spodoba się każdemu kto docenia dobry humor. Zdarza się też ,że niekiedy komedia przed tak ważnym wydarzeniem w życiu, jakim jest matura tylko denerwuje, a jej oglądanie wydają się bezcelowe. Sięgnij wtedy po coś z klasyki. Popłacz na "Titanicu" czy "Szkole uczuć" . A może wolisz obejrzeć jakiś serial? Spróbować rozwiązać zagadkę z doktorem House'm albo popatrzeć na miłość Hurem i sułtana Sulejmana? Nie ważne ! To jest czas dla Ciebie, odpocznij chwilę i zapomnij o tym co już się zbliża wielkimi krokami. Poszukaj ukojenia w ulubionym filmie czy serialu albo w dobrej książce. Jedyne czego nie rób to się nie zamartwiaj, będzie na to czas. Teraz najważniejsza niech będzie gorąca czekolada , cola, miska chipsów i Twoje dobre samopoczucie.

## Kącik mody

Chcesz się dowiedzieć, jakie ciuchy są modne w tym sezonie? Jak się ubierać, by być na topie czy jaki make-up robić? Tego wszystkiego dowiesz się, czytając ten artykuł.

Na ulicach naszego miasta powinny królować sukienki w stylu lat 90. - czyli bieliźniane sukienki. Projektanci lansują nie tylko sety inspirowane męską piżamą, ale także kreacje przypominające oversize'ową koszulę nocną.

Do takiego ubioru najmodniejsze szpilki tej wiosny odsłaniają pięty, mają wiązania lub paski omotane na kostce i najczęściej trójkątne czubki. Szpilki z czubkiem wiosną 2016 odsłonią stopę z boku. Bardzo sexy!

Oczywiście do takiego ubioru niezbędny będzie świecący się dodatek. Modna biżuteria zmienia charakter. W wersji ekstremalnej ozdabia całą twarz. Tęsknicie za wakacjami? Zamiast klasycznej biżuterii założcie złote liście bananowca, a za ucho wepnijcie kwiaty. Modne również są koła i okręgi, które kojarzyć się mogą ze stylem J Lo. Projektanci lansują się plastikowymi, elastycznymi ozdobami, które nosiło się na szyi w latach 90.

Torebki przyciągną wzrok kwiecistymi wzorami. Dla dziewczyn, które nie chcą dorosnąć, projektanci przygotowali torebko – zabawki. Takie „toy bag” nosimy w ręku jak przytulankę. Odłóżcie na dno szafy zwyczajne kopertówki. Modne także będą torebki do ręki, które przypominają siatki zakupowe albo luksusowe worki na śmieci (tyle, że ze skóry albo kolorowego płótna). Nie można zapomnieć też o plecakach. Wbrew pozorom pasują nie tylko do spodni i bluzy, ciężkie duże plecaki łączymy z romantycznymi sukienkami z koronki.

A co z fryzurą? Żadna z nas nie wyjdzie z domu bez uczesania. Nie musisz się już martwić, że włosy nie chcą się układać, tak jak powinny. W tym sezonie liczy się naturalność, więc im mniej kosmetyków do włosów użyjesz, tym lepiej. Długie, rozpuszczone włosy powinny układać się w

lekkie fale. Na cały sezon możesz pożegnać się z prostownicą czy lokówką.

Grzywka powraca do łask! Styliści proponują prawie każdą wersję w stylu lat 70., długą (zakrywającą brwi), króciutką, zaczesaną na bok, a nawet lekko wystrzępioną. Jednak żegnamy końskie ogony. Teraz włosy spinamy nisko na karku.

Teraz kilka porad na temat makijażu. Na naszych ustach powinny królować ciemne kolory! Czerwień, brąz, bordo – to właśnie te odcienie pomadek będą najmodniejsze wiosną i latem. Uwaga! Oczy pozostają (prawie) nieumalowane. Wystarczy jedynie korektor, aby ukryć niedoskonałości. Tusz do rzęs nie jest wymagany. Jeśli jednak nie lubisz być naturalna i wolisz pobawić się kolorami na twarzy, to zdecydowanie najmodniejszy na powiece będzie niebieski. Uwaga! Wracają lata 90. Jeśli uwielbiasz kreski, to nie możesz zapomnieć o eyelinerze na górnych jak i/lub tylko dolnych powiekach. Smokey eyes nadal jest na topie. Pamiętaj, makijaż nie musi być perfekcyjnie rozmazany.

Nie jesteś fanką pomadek? Pomyśl o mocno podkreślonych rzęsach – aż do przesady!

Zadbane dłonie to wizytówka kobiety, więc teraz czas porozmawiać o paznokciach.

Nadal modne będą paznokcie pomalowane jedynie odżywką. Naturalne mani to jeden z najsilniejszych trendów, ale do łask wracają także ciemne i metaliczne kolory. Na wybiegach popularne były takie barwy jak: biel, pastelowa żółć, czerwień, róż, a nawet zieleń. Powraca french manicure i ombre, a także brokat. W tym sezonie trendy będzie też manicure w wersji multikolor.

Potrzebujesz inspiracji? Zobacz zdjęcia z pokazu Vivienne Westwood. Stylowe są delikatne wzorki, które zrobisz sama odpowiednim pędzelkiem.

Rada ode mnie: jako, że zajmuję się robieniem żelowych paznokci – stanowczo odradzam! Sama przez prawie rok je nosiłam i zrezygnowałam. Fakt, że są bardzo trwałe i nie musisz się martwić odpryskami jak po zwykłym lakierze, ale są również tego wady – żele bardzo niszczą płytkę paznokcia. Mam zamiar zadbać o swoje paznokcie i zakupić hybrydy. Nie niszczą paznokcia, o ile są prawidłowo ściągane. Paznokcie wyglądają

bardziej naturalnie, ponieważ nakłada się cieką warstwę, nie tak jak w przypadku żeli. Wytrzymują spokojnie 2-3 tygodnie.

Monika Troszczyńska kl. 2E



## Ciekawe miejsca

W celu wyciszenia się oraz odizolowania od czynników zewnętrznych odwiedź bibliotekę znajdującą się przy Uniwersytecie Śląskim.

Jest to idealne miejsce do nauki samodzielnej lub grupowej. Biblioteka oferuje nam wiele nowoczesnych możliwości, takich jak darmowy wynajem zamkniętych i zacisznych kabin dostosowanych do naszych potrzeb. Biblioteka posiada ponad 54 km książek, które możemy czytać przy biurku, jak i leżąc na wygodnej sofie. Ponadto znajdują się tam skanery, dzięki którym możemy zeskanować dowolną książkę na własny nośnik, aby nie musieć ich wypożyczać. Biblioteka składa się z trzech pięter. Na każdym z nich znajdują się biurka pojedyncze lub dwuosobowe, sofy oraz stoły na spotkania grupowe.

Ta nowoczesna biblioteka to doskonałe miejsce na wyciszenie się oraz naukę przed maturą. Zapewniam, że znajdziecie tam każdą książkę, która jest wam potrzebna oraz miejsce dla siebie.



## Co nieco o egzaminie dojrzałości okiem naszego maturzysty :)

Matura tuż tuż! Trzecioklasiści stają więc przed stresującym zadaniem zmierzenia się z tym, co czeka ich już w maju. Miałam przyjemność porozmawiać na ten temat z jednym z naszych uczniów. Poniżej możecie przeczytać kilka słów **Rafała Krenczyka** - tegorocznego maturzysty. Zapraszam do lektury!

### Jaki jest Twój stosunek do egzaminu maturalnego? Jest to dla Ciebie duży stres czy jednak podchodzisz do tego ze spokojem?

- Dla mnie matura oznacza koniec pewnego etapu w życiu. Jej wynik, a właściwie to, czy uda mi się ją zdać, stanowi o tym, czym będę zajmował się po jej napisaniu. Oznacza to więc dla mnie ogromny stres, z którym będę musiał się zmierzyć i go przezwyciężyć, by uzyskać jak najlepszy wynik pozytywnie rzutujący na moją dalszą przyszłość.

### Starasz się przygotowywać do matury czy jednak bazujesz na zdobytej już wiedzy?

- Póki co nie powtarzam materiału do matury. Mam zamiar rozpocząć przygotowania do niej tuż po zakończeniu roku szkolnego i przyswoić jak najwięcej zagadnień, by uzyskać jak najlepsze wyniki. Oczywiście, mam nadzieję, że zdobyta wiedza w tej szkole pomoże mi zdać ten egzamin dojrzałości.

### Jakiego przedmiotu na maturze najbardziej się obawiasz i dlaczego?

- Większość moich znajomych obawia się matematyki. Dla mnie jednak najbardziej stresująca będzie ustna matura z języka polskiego. Nie jestem w stanie przygotować się do niej w stu procentach, ponieważ nie wiem, czego mogę się do końca spodziewać. Wydaje mi się, że szczęście co do wylosowanego pytania będzie kluczowe :)

### Jaki przedmiot nie powinien raczej sprawić Ci problemu i dlaczego?

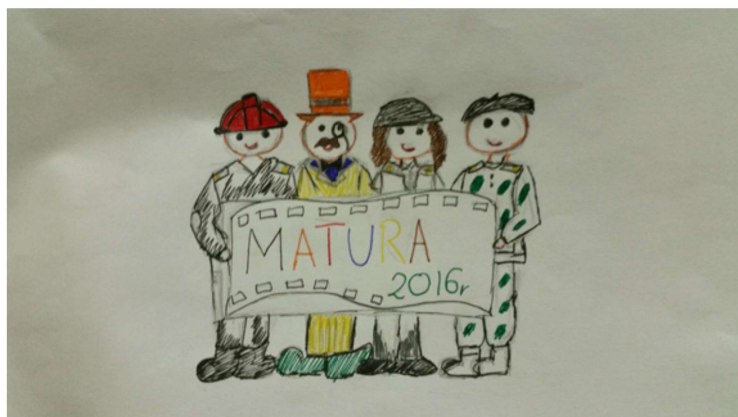
- Najmniej obawiam się zdecydowanie języka angielskiego, zarówno pisemnego, jak i ustnego. Wydaje mi się, że jestem dobrze przygotowany do tych testów. Próbne matury z tego języka napisałem całkiem nieźle, więc jest to głównym powodem mojej pewności siebie.

### Jak masz zamiar poradzić sobie ze stresem przed egzaminem maturalnym?

- Już teraz staram się zbytnio nie myśleć o stresie, który już niedługo mnie czeka. Powtórzenie materiału powinno mnie trochę uspokoić i dodać wiary w siebie. Uważam, że kluczowe jest także znalezienie czasu na relaks - wyjście na długi spacer czy oddanie się swoim zainteresowaniom.

### Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia na egzaminie wszystkim maturzystom Sucharskiego! :)

Karolina Siejak, IIE



## Nauka przed maturą

Otóż na uczenie się na ostatnią chwilę jest wiele metod, ale to już zależy od osoby uczącej się. Wzrokowcy najlepiej, żeby podkreślali ważne informacje w książkach różnymi kolorami. Niektórym ludziom przy nauce pomaga słuchanie spokojnej muzyki np. Bacha czy Mozarta, a niektórym zaś uczenie się na świeżym powietrzu.

Moim sposobem natomiast jest zrobienie sobie oddzielnego zeszytu z najważniejszymi rzeczami - lubię mieć wszystko jasno napisane. Do tego gdy muszę nauczyć się na następny dzień na sprawdzian z historii, kartkówkę z matematyki i do tego jeszcze słówek z angielskiego, uczę się 1/2 godziny jednego przedmiotu, przerwa i tyle samo następnego przedmiotu itd. Według mnie skupianie się na jednym przedmiocie do momentu wyuczenia nie ma sensu, gdyż nie wiadomo kiedy to zrozumiemy. Nawet po kilku godzinach można nie pojąć materiału, a za to z innym się uda.



Kamil, Ile



## Jak radzić sobie ze stresem?

Matura to tzw. test dojrzałości, a to dlatego, że po maturze wybiera się swój kierunek na życie. Z maturą związany jest wielki stres ze względu na "wagę" tego testu.

Teraz przedstawię sposoby na radzenie sobie ze stresem:

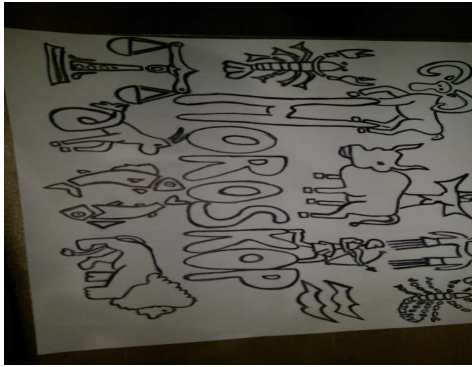
- Należy pić dużo wody, jednak polecane są też napoje uspokajające;
- Ćwiczenia oddechowe;
- Warto dobrze się odżywiać - zaopatrzyć się w dietę, w której skład będą wchodzić warzywa, owoce czy jakieś soki z odpowiednią ilością witamin, wapnia lub magnezu;
- Bardzo odprężają różne formy sportu- od długich spacerów, po biegi długodystansowe czy pływanie;
- **Własne nastawienie do matury** jest bardzo ważnym czynnikiem, który może z łatwością pomóc nam pokonać stres!
- Duża dawka śmiechu;
- Robienie czegoś co się lubi. Może to być słuchanie muzyki, granie na komputerze czy wspomniany wcześniej sport;
- Dzień lub nawet kilka dni przed egzaminem warto przygotować sobie wszystko co do niego potrzebne, od ubioru po długopis,
- Ostatnim sposobem będzie dobry sen dzień przed samym wydarzeniem.

Myślę, że dzięki tym sposobom o wiele łatwiej będzie nam zapomnieć i przygotować się mentalnie do tego typu egzaminów.

Marek, IIE







## **Wodnik**

Przed Tobą tydzień pełen napięć i nerwowych sytuacji. Opanuj się, by w zamieszaniu nie zapomnieć o najważniejszych sprawach. Tym bardziej, że są widoki na lepsze rozwiązanie spraw związanych ze szkołą. Walcz ze stresem.

## **Ryby**

Tydzień nie zapowiada się optymistycznie. Wystrzegaj się trudnych i napiętych sytuacji. Bądź bardziej sumienny w nauce i poświęć jej więcej zainteresowania, a poradzisz sobie z egzaminem dojrzałości.

## **Baran**

Tydzień niesie ze sobą nerwową atmosferę. Bądź przygotowany na trudności w nadchodzącym egzaminie dojrzałości. Pokonaj nerwy, by nie zaniedbać swojej przyszłości.

## **Byk**

W najbliższych dniach sprawy wykształcenia zdominują Twoją uwagę. Nie wszystko ułoży się jednak tak jak oczekujesz. Zapobiegaj kłopotom i zrezygnuj z mocnej kawy i herbaty, aby pozbyć się natłoku emocji.

## **Bliźnięta**

Przed Tobą trudny i niespokojny tydzień. Łatwo będzie Cię rozkojarzyć i wyprowadzić z równowagi. Jeśli się pomylisz to pretensje możesz mieć tylko do siebie. Po maturze daj sobie czas na zregenerowanie sił.

## **Rak**

Trudny początek tygodnia może wyprowadzić Cię z równowagi, jednak nie poddawaj się od razu, ponieważ czeka Cię jeden z najważniejszych egzaminów w Twoim życiu. Czas sprzyja sukcesom, co wpłynie na pozytywne zakończenie tygodnia.

## **Lew**

Początek tygodnia będzie niespokojny. Zrezygnuj z męczących i odpowiedzialnych zadań. Dzięki rozsądkowi uda Ci się zapobiec kłopotom. Realnie oceniaj swoje możliwości.

## **Panna**

Nowy tydzień przywitasz w dobrym nastroju. Nauka będzie sprawiała Ci przyjemność. Pamiętaj tylko aby wykorzystać energię we właściwym celu i nie denerwuj się byle czym.

## **Waga**

Tydzień przywitasz złym nastrojem. Mimo dobrych chęci trudno będzie Ci skupić się na nauce. Jeśli jednak masz już jakieś plany, realizuj je. Niedługo okaże się, że miałeś rację. Pamiętaj o podejmowaniu właściwych decyzji.

## **Strzelec**

Tydzień zapowiada się zachęcająco. Nie podejmuj jednak ryzykownych i nieprzemyślanych decyzji, bo może to mieć zły wpływ na Twoją przyszłość. Bądź ostrożny.

## **Koziorożec**

Nowy tydzień rozpocznij od zrobienia dobrego planu działania, aby w pozostałe dni realizować go punkt po punkcie. Wytęż swój intelekt ponieważ nauka będzie wymagać dużej uwagi i odpowiedzialności.