

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi  
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

# ALO TIMES

październik 2024



# SPIS TREŚCI

## PULS SZKOŁY

- 3 | Integracja w Gdańsku
- 4 | Wycieczka do Włoch
- 5 | Wyjazd do Spały

## KĄCIK SPOŁECZNY

- 6 | ALO POMAGA

## KĄCIK KULTUROWY

- 7 | Konkurs na mem

## MEDSTREFA

- 8 | BLOOD COMPONENTS

- 10 | BLOOD TRANSFUSION

## KĄCIK LITERACKI

- 12 | „Hipokrytka”

## KĄCIK KULINARNY

- 13 | Jabłka pod kruszonką
- 13 | Jesienny omlet

## ALO PLUS

- 14 | Projekty ZWZT

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU

Elżbieta Byczkowska  
Maja Falkowska  
Piotr Kaczmarek  
Pola Rak  
Henryk Wasiak  
Julia Żaczek  
Miłosz Krysztofiak - edycja





**20 września klasy I AB, II A i II B integrowały się w Gdańsku. Oprócz wizyty na Starym Mieście uczniowie mile spędzili czas na plaży w Gdańsku-Jelitkowie. Nie obyło się bez wspólnych zabaw i rozmów.**



Pod koniec października uczniowie klas drugich, trzecich i czwartej wzięli udział w tygodniowej wycieczce do Włoch. Zwiedzili Wenecję i jej największe atrakcje. W kolejnych dniach odwiedzili Asyż, Rzym oraz Watykan. Na koniec wyjazdu podziwiali miasto Romea i Julii—Werone.





Kiedy starsze klasy poznawały Włochy pierwszaki odwiedziły Spałę. Wyjazd był pełen atrakcji. Oprócz bunkrów w Konewce, Starówki w Piotrkowie Trybunalskim, Muzeum Fabryki w Łodzi uczniowie spędzili miło i aktywnie czas grając w siatkówkę, bilard i gry planszowe.



## ALO POMAGA

W związku z powodzią, która nawiedziła południowo-zachodnią część naszego kraju Samorząd Uczniowski postanowił zorganizować zbiórkę artykułów potrzebnych dla powodzian. Uczniowie i nauczyciele ALO nie zawiedli!





## KONKURS NA MEM

W ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa biblioteka szkolna zorganizowała konkurs na mem dotyczący biblioteki lub naszej szkoły. Jury wybrało najlepsze prace: I miejsce—Marta Reńda, kl. 3 AB; II miejsce—Martyna Cieślak, kl. 1 AB; III miejsce—Marysia Kotfasińska, kl. 3A.

Kiedy widzisz ilość sprawdzianów i kartkówek zaplanowanych na przyszły tydzień.



**ALO**

Akademickie Liceum  
Ogólnokształcące  
z Oddziałami  
Dwujęzycznymi  
im. prof. Zbigniewa Religi  
w Kutnie

Marta Reńda 3AB



Marysia Kotfasińska

Pov: Klasa, gdy nauczyciel powie nieśmieszny żart,  
ale chcecie zdać.



Martyna Cieślak klasa 1 ab

## BLOOD COMPONENTS

Pola Rak, Julia Żaczek, klasa III A

Blood fills our whole body and is responsible for its functioning. But have you ever wondered what it contains? The main components of blood are: plasma<sup>1</sup>, red blood cells<sup>2</sup> (erythrocytes), white blood cells<sup>3</sup> (leukocytes) and platelets<sup>4</sup> (thrombocytes). Each type of the blood components has its own role in maintaining<sup>5</sup> the proper work of our body.

### PLASMA

Plasma is a liquid<sup>6</sup> in which the blood cells are suspended<sup>7</sup>. It makes up<sup>8</sup> approximately 55% of the blood. In 90% it is made out of water and the remaining<sup>9</sup> 10% are proteins, glucose, clotting factors, mineral ions, hormones and CO<sub>2</sub>. Plasma removes metabolites from the body tissues<sup>10</sup> and transports them to other areas of the body, such as the kidneys or liver, for excretion<sup>11</sup>.

### RED BLOOD CELLS

Erythrocytes are disk-shaped<sup>12</sup> cells which account for<sup>13</sup> about 40% of the blood. Their red colour is determined<sup>14</sup> by the haemoglobin that these cells contain<sup>15</sup>. They deliver oxygen<sup>16</sup> to the body tissues and remove carbon dioxide<sup>17</sup> from them. Erythrocytes don't have a cell nucleus<sup>18</sup> so that the oxygen transport could be as effective as possible. Their cytoplasm contains haemoglobin<sup>19</sup> which is a biomolecule<sup>20</sup> able to bind<sup>21</sup> oxygen (it is also responsible for the cells' red colour).

### WHITE BLOOD CELLS

Leukocytes play an important part in our immune system. There are two main types of them: granulocytes<sup>22</sup> and agranulocytes<sup>23</sup>. Granulocytes can be divided into<sup>24</sup> neutrophils<sup>25</sup> (they eat bacteria and dead cells), basophils<sup>26</sup> (carry histamine and heparin) and eosinophils<sup>27</sup> (they fight parasites<sup>28</sup>). As for agranulocytes, there are two groups: lymphocytes<sup>29</sup> (T-cells that attack infected and cancer cells, B-cells that produce antibodies and natural killer cells that provide responses<sup>30</sup> to virus-infected cells) and monocytes<sup>31</sup> (they have the same functions as neutrophils, but are less effective).

### THROMBOCYTES

Platelets are fragments of cytoplasm derived<sup>32</sup> from the megakaryocytes of the bone marrow<sup>33</sup> or lungs. Thrombocytes have no cell nucleus. They appear as colourless plates<sup>34</sup>. The main function of platelets is forming a clot<sup>35</sup> when the blood vessel tears<sup>36</sup> in order to stop the body from bleeding. Due to the ability to form a blood clot, thrombocytes have a significant role in repairing our wounds<sup>37</sup>.

## DICTIONARY:

1 osocze krwi; 2 czerwone krwinki (erytrocyty); 3 białe krwinki (leukocyty); 4 płytki krwi (trombocyty); 5 utrzymanie; 6 płyn; 7 zawieszony; 8 stanowi; 9 pozostałe; 10 tkanki ciała; 11 wydalanie; 12 w kształcie dysku; 13 stanowią; 14 uwarunkowany; 15 zawierają; 16 dostarczają tlen; 17 dwutlenek węgla; 18 jądro komórkowe; 19 hemoglobin; 20 biocząsteczki; 21 wiązać (tlen); 22 granulocyty; 23 agranulocyty; 24 podzielone na; 25 neutrofile; 26 bazofile; 27 eozynofile; 28 pasożyty; 29 limfocyty; 30 reagują; 31 monocyty; 32 wywodzące się z; 33 szpik kostny; 34 bezbarwne płytki; 35 skrzep; 36 rozerwać; 37 rany



Źródło: <https://images.app.goo.gl/VC8FicgSjGByebji9>



Źródło: <https://ocdn.eu/pulscms-transforms/>

## BLOOD TRANSFUSION

Piotr Kaczmarek—klasa III A, Henryk Wasiak—klasa III AB

A blood transfusion<sup>1</sup> is often used to save people's lives. It is a process used worldwide<sup>2</sup> but is unrecognized<sup>3</sup> by some cultures. In this article, you will find out when this procedure<sup>4</sup> is carried out, the process flow<sup>5</sup>, and risks and complications it involves.

### WHAT IS A BLOOD TRANSFUSION?

A blood transfusion is a procedure in which blood or its components<sup>6</sup> from donors<sup>7</sup> are administered<sup>8</sup> to a patient through an intravenous line<sup>9</sup>. It is performed to replenish<sup>10</sup> blood and blood components when they are insufficient<sup>11</sup>.

### WHEN IS A BLOOD TRANSFUSION NEEDED?

A blood transfusion can save your life. You may need it if you have had an accident or injury that causes significant<sup>12</sup> blood loss. A blood transfusion is also necessary for surgery or certain medical conditions, including: hemophilia<sup>13</sup>, certain cancers<sup>14</sup>, sickle cell disease<sup>15</sup>, and anemia<sup>16</sup>.

### THE PROCESS OF BLOOD TRANSFUSION

During the procedure, a tube is inserted<sup>17</sup> into the patient's blood vessel<sup>18</sup> with a needle on one side and a plastic bag<sup>19</sup> filled with blood on the other. The blood is then pumped<sup>20</sup> into the patient's blood vessels, potentially saving their life.

### TYPES OF BLOOD TRANSFUSIONS

A blood transfusion usually does not involve transferring the entire composition<sup>21</sup> of blood to the patient, but only some of its components. Among the most commonly donated<sup>22</sup> blood components are: red blood cells<sup>23</sup>, platelets<sup>24</sup>, plasma<sup>25</sup>.

We can also distinguish<sup>26</sup> two types of blood transfusion, based on who the blood is taken from: the autologous one, in which the patient's own blood is transfused, and the homologous one, in which the blood from a donor is transfused.

### WHAT ARE THE RISKS AND COMPLICATIONS OF A BLOOD TRANSFUSION?

Donated blood is carefully checked before it can be given to another person.

Unfortunately, sometimes errors can occur, meaning there is a small but real chance of contracting diseases<sup>27</sup> such as HIV and hepatitis B and C<sup>28</sup>. We divide them into early ones, which occur up to 24 hours after the procedure, and late ones, which occur up to 30 days after the procedure. Early complications include sepsis<sup>29</sup>, fever<sup>30</sup>, chills<sup>31</sup> and rash<sup>32</sup>, or circulatory system overload<sup>33</sup>. However, the late ones include, for example, a delayed haemoglobin reaction<sup>34</sup>.

## DICTIONARY:

1 transfuzja krwi; 2 na całym świecie; 3 nie uznawana; 4 procedura, zabieg; 5 przebieg procesu; 6 składniki; 7 dawcy; 8 podawane; 9 linia dożylna; 10 uzupełnić; 11 niewystarczający; 12 istotne; 13 hemofilia; 14 niektóre nowotwory; 15 niedokrwistość sierpowatokrwinkowa; 16 anemia; 17 włożony; 18 naczynie krwionośne; 19 plastikowa torebka; 20 pompowana; 21 skład; 22 przekazywane; 23 czerwone krwinki; 24 płytki krwi; 25 osocze; 26 wyróżnić; 27 zarażenie się chorobami; 28 wirusowe zapalenie wątroby typu B i C; 29 sepsa; 30 gorączka; 31 dreszcze; 32 wysypka; 33 przeciążenie układu krążenia; 34 opóźniona reakcja hemoglobiny



Źródło: <https://www.britannica.com/science/blood-transfusion>



Źródło: <https://pl.cataproduct.com/>



## "Hipokrytka" ~ Pollak Anonim

Szanuj jej zdrowie,  
Ona Twojego nie.  
Hipokrytka.  
Swoją wolność osiąga wtedy,  
Gdy Ty swoją tracisz.  
Hipokrytka.  
Bezsensownie zabijając,  
pragnie swojego życia.  
Hipokrytka.  
W czasach postępu i równości,  
O którą zaciekle walczy  
Ona nie będzie płacić,  
Ale Ty już musisz.  
Hipokrytka.  
Ona może mieć nadzieję,  
Ale gdy Ty ją masz,  
Woła, że nadzieja matką głupich.  
Hipokrytka.  
Ona Ci nie pozwoli,  
Ale Ty jej musisz.  
Hipokrytka.  
Ósmy z siedmiu grzechów głównych.  
Hipokrytka.

I to nie chodzi o krytykę kobiety.  
Ja nie chcę brać na nie maczety.  
Zamiast "hipokrytka" wstaw sobie "hipokryta",  
Nauka wtedy także działa, choć jak zwykle skryta.



## Jabłka pod kruszonką by Maja Falkowska

### Składniki:

- 2 jabłka
- łyżeczka cynamonu
- 15g masła orzechowego
- 15g płatków owsianych
- pół łyżeczki słodzika

### Przygotowanie:

1. Obierz jabłka i pokrój w drobną kostkę. przetrzucić do naczynia żaroodpornego, dodaj cynamon i dokładnie wymieszaj.
2. Wymieszaj składniki na kruszonkę: masło orzechowe, płatki owsiane, słodzika.
3. Posyp kruszonkę na jabłka i piecz w 170 stopniach przez 20-25 minut.



## Jesienny omlet by Maja Falkowska

### Składniki:

- 150g jabłek
- 20g jogurtu naturalnego
- 20g budyniu waniliowego
- jajko
- 55g maślanki
- 35g mąki
- proszek do pieczenia
- cynamon

### Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (oprócz jabłek) na omlet dajemy do miseczki i mieszamy na gładką masę.
2. Patelnię rozgrzewamy i natłuszczamy, masę wylewamy na patelnię i smażymy na średnim ogniu pod przykryciem.
3. W międzyczasie kroimy jabłka na kostkę,
4. Jabłka wrzucamy do garnka z cynamonem i prażymy,
5. Omlet wykładamy na talerz i dodajemy wcześniej przygotowane jabłka.



## TEGOROCZNE PROJEKTY NA „ZWOLNIONYCH Z TEORII”

W tym roku w naszej szkole powstały trzy projekty w ramach ogólnopolskiej Olimpiady „Zwolnieni z teorii”. Uczniowie skupili się na sprawach zdrowia psychicznego, dezinformacji oraz chorób, które na pierwszy rzut oka są niewidoczne. Zapraszamy do zapoznania się z logotypami oraz krótkimi opisami tych projektów.

### „VerifyX”

„Dezinformacja zalewa społeczeństwo, powodując jego polaryzację. Projekt VerifyX powstał, by wyposażyć młodzież i seniorów w umiejętność skutecznego rozpoznawania manipulacji oraz krytycznej analizy informacji. Organizujemy warsztaty dla dzieci z domów dziecka, uczniów szkół oraz seniorów w hospicjach i szpitalach, webinary dla szerokiej publiczności, a także kampanię w social mediach, aby dotrzeć do możliwie najszerszego grona odbiorców. Młodzież zdobywa narzędzia krytycznego myślenia, a seniorzy – niezależność i odporność na manipulacje. VerifyX buduje świadome społeczeństwo, które potrafi bronić się przed kłamstwem.”

~ Emilia Barańska (3AB), Natalia Widawska (2B)



## „YANA—You Are Not Alone”

„Zapraszamy Was do naszego projektu, którego głównym celem jest pomoc naszym rówieśnikom w radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowia psychicznego. Chcemy otwarcia poruszyć temat zaburzeń, emocji, stresu, presji oraz wszystkiego, co wpływa na nasze samopoczucie. Stworzymy przestrzeń, w której każdy może znaleźć wsparcie, zrozumienie i inspirację do dbania o siebie.”



~ Michalina Tomczak (2A),  
Zuzanna Wasilewska (2A) i Kacper Życiński  
(1AB)

## zwolnieni <sup>z</sup> teorii



## „Pod lupą—Under The Magnifying Glass”

„Zapraszamy Was do obserwowania naszego projektu, którego głównym celem jest zwiększenie świadomości o niewidocznych chorobach oraz promowanie profilaktyki zdrowotnej i wczesnej diagnostyki.”

~ Julia Michalska (2A), Adam Toć (2B),  
Jakub Józwiak (2A)



**PUBLIKACJA NIE MA CHARAKTERU KOMERCYJNEGO**

Wykorzystane obrazy pochodzą ze źródeł własnych i/lub ogólnodostępnych zbiorów internetowych.