

Spodławek

Wydawany od 2002 roku

Czerwiec 2013 numer 68

W tym numerze:

Z najwyższą średnią...	2
Egzaminy	3
Doping...	4-6
Wycieczka	7
Bezpieczna szkoła	8
Rysiek przestrzegali..	8
Warsztaty filmowe	9
Bal gimnazjalny	10

Wakacje... Wakacje... wakacje...



Fot. Anita Krupa

Tradycyjny polonez rozpoczynający bal gimnazjalny...

Redaguje koło
dziennikarskie
przy Publicznym Gim-
nazjum im. Polskich
Olimpijczyków
w Ciechocinku.
Skład redakcji:
K. Ulaszewska,
Z. Lewandowska,
E. Szczęsna,
W. Chmielewska,
K. Stefanowski,
G. Wasilewska,
E. Śmieszna,
fotoreporterzy:
Ł. Wietrzykowski,
W. Chmielewska .

Opiekun: Pani Ewa
Rogozińska



Fot. Ola Matuszak

Klasowe wycieczki , morskie słońce i plaża -
to niezawodny znak, że wakacje już blisko.....

Z najwyższymi wynikami w nauce na wakacje

Najwyższe wyniki w szkole

1. Sebastian Kappes klasa III a 5,78
2. Piotr Pietrzak klasa II c 5,6
3. Hanna Guga klasa I b 5,50
4. Agata Januszevska klasa I b 5,43
4. Joanna Sikorska klasa III c 5,4

„Wiedzę
możemy
zdobywać od
Innych, ale
mądrości
musimy słę
sami „
Adam
Mickiewicz

Klasa 1a

Wiktoria Chmielewska 5,0
Paweł Hińczewski 4,79
Martyna Waśkowska 4,79

Klasa 1b

Hanna Guga 5,50
Agata Januszevska 5,43
Agata Ulaszevska 5,14
Wiktoria Kunigowska 5,07
Paulina Małkiewicz 5,07
Aleksandra Ejsmont 5,07
Wiktoria Dzieciolowska 4,86

Klasa 1c

Bogusława Gackowska 5,14
Justyna Stefańska 5,07
Justyna Strzelczak 4,93
Dawid Malinowski 4,93
Julia Kaczorowska 4,93

Klasa 2a

Marek Wojtan 4,8

Klasa 2b

Katarzyna Ulaszevska 5,2
Daria Brożek 5,13
Alicja Paczkowska 4,8
Patrycja Stawska 4,8

Klasa 2c

Piotr Pietrzak 5,6
Kamil Mrówczyński 5,4
Zuzanna Łochocka 5,07
Oliwia Grabowska 5,0
Hanna Wysocka 4,93
Marta Adamczyk 4,8

Klasa 3a

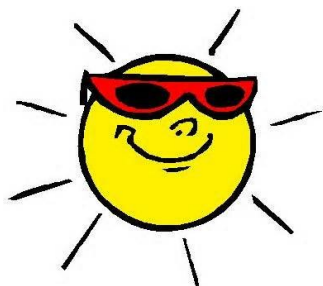
Sebastian Kappes 5,78
Zuzanna Cichoń 5,35
Jakub Kulpa 5,28
Paulina Opalewska 4,92
Zuzanna Gostkowska 4,71
Jarosław Biniecki 4,93

Klasa 3b

Joanna Litwin 5,39
Adrian Skibiński 5,22
Katarzyna Dawidowicz 5,11
Daria Wysocka 5,17
Jakub Deręgowski 5,06
Aleksandra Deręgowska 5,06
Marta Krzyżanowska 4,94

Klasa 3c

Aleksandra Chrzanowska 5,29
Aleksandra Drzewiecka 5,00
Julia Dziarska 5,36
Małgorzata Gołębiewska 5,36
Anita Krupa 5,07
Joanna Sikorska 5,43



Wyniki egzaminu gimnazjalnego 2012/ 2013

Wyniki	Szkoła	Powiat	Województwo	Kraj
j. polski	64,1	61,68	61	62
cz. humanistyczna	60,1	58,12	56	58
matematyka	45,8	45,2	46	48
cz. przyrodnicza	58,97	57,72	57	59
j. angielski				
-podstawowy	68,2	56,88	60	63
j. angielski				
rozszerzony	53,37	37,47	42,8	45
j. niemiecki				
podstawowy	55,3	49,59	54,85	58

Najwyższe średnie klas

1. klasa III b 3,94
2. klasa III c 3,86
3. klasa I a 3,81

Najwyższe frekwencje

1. klasa I a 92,65%
2. Klasa I b i II c 91%
3. Klasa III b 90,4%



Udanych, słonecznych i bezpiecznych wakacji, pełnych radosnych, pięknych przeżyć i zasłużonego, bezstresowego wypoczynku

- życzy Redakcja

Gala Laureatów w Centrum Olimpijskim w Warszawie



Hania w Centrum Olimpijskim



...z paniami Ireną Szewińską, Agnieszką Racką i panem A. Kraśnickim

Fot.. Agnieszka Racka

Konkurs im. Jana Parandowskiego w 2009 roku uznany został przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za jedną z najlepszych inicjatyw edukacyjnych organizowanych przez narodowe komitety olimpijskie.

We wtorek 18 czerwca br. w Centrum Olimpijskim im. Jana Pawła II w Warszawie odbyła się uroczystość wręczenia nagród laureatom 23. Ogólnopolskiego Konkursu im. Jana Parandowskiego na opowiadania olimpijskie.

W uroczystości uczestniczyły laureatka konkursu Hania Guga i Pani Agnieszka Racka – nauczyciel, opiekun.

Gośćmi honorowymi byli Irena Szewińska, członkini MKOL i Andrzej Kraśnicki – prezes PKOL

Hanna Guga Opowiadanie nagrodzone na XXIII Ogólnopolskim konkursie im. Jana Parandowskiego

Doping



- A zwycięzcą jest... - prowadzący jak zawsze starał się wprowadzić stan napięcia, choć już z góry było wiadomo, kto znowu dostanie złoty medal – Wiktor Nike!

Jak zawsze to samo. Tłum skandował jego imię. Pani Nike dyskretnie ocierała oczy chusteczką, a pan Nike kolejny raz rósł z dumy.

Natomiast ja znów musiałem stać na niższym stopniu. Drugie miejsce – przegrane miejsce. Nigdy

się nie przyzwyczaiłem. Choć chyba powinienem. Szósty raz z rzędu i na domiar złego wciąż z tą piorunującą różnicą czasową. Wydawać by się mogło, że pięć sekund to nie tak dużo, jak na szkolne zawody pływackie. A jednak. To była gigantyczna różnica. Mogłem sobie niemal wyobrazić koszmary, które przeżywałem za każdym razem: „Stefan Srebrczyk to ofiara, to wielka ofiara. Nigdy w życiu nie uda mu się zdobyć pierwszego miejsca”. Istna męczarnia.

Dzieciaki z mojego snu zawsze śpiewały mi ten głupi wierszyk prosto w twarz. A o czym marzył sobie teraz Wiktor? O niczym! Znowu wygrał! Znowu jego rodzice zamówili mu pizzę. Jedyne, co zrobił, aby uczcić swoje zwycięstwo, to powiesił szósty medal w swojej gablotce. Postanowiłem jednak sprawić, aby już nigdy więcej nie ustawił tam żadnych nagród. Miałem już nawet obmyślony plan. Według niego musiałem wygrać następny wyścig, przerwać passę zwycięstwa zniechęconego Nike, a potem jeść mu przed twarzą moją pizzę zwycięstwa. Dla kogoś innego wydawałoby się to dziecinnie proste, ale w rzeczywistości oznaczało mnóstwo pracy i ćwiczeń przez następne dwa tygodnie. Właśnie wtedy został zaplanowany kolejny wyścig pływacki. Co prawda charytatywny i pieniądze ze sprzedaży biletów miały pójść na dom dziecka, ale stwierdziłem, że kiedy Wiktor się popłaczę ze swojej przegranej to biednym sierotkom i tak nic się nie stanie.

Zacząłem wcielać swój plan w życie już od początku nowego tygodnia. Wstawałem o piątej rano i ćwiczyłem zawzięcie przez dobre dwie godziny. Jadłem same węglowodany. Żadnych niepotrzebnych cukrów, tłuszczów, czy pizzy. Ona będzie mi smakować jedynie ze złotym medalem w ręku. Pływałem codziennie przez kilka godzin. Starałem się nie przejmować ostrzeżeniami mojej mamy, która wciąż twierdziła, że mogę się przeziębic i taty, który nie wiedzieć czemu chciał odbyć ze mną jakąś poważną „rozmowę”. Jedynym słabym punktem była szkoła. Trzeba było wysiedzieć kilka godzin pięć dni w tygodniu. Wielka szkoda, bo właśnie wtedy basen zawsze był pusty. Nie miałem czasu na naukę. Nie miałem czasu na nic innego jak pływanie. Jedyną formą odpoczynku było wyobrażanie sobie smaku pieczarek i sera na pysznym cienkim cieście.

Niestety, jak w każdym pracowitym projekcie zaczęły pojawiać się problemy. Wszystkie były niezmiernie błahе, choć innym wydawały się wyjątkowo ważne, na przykład: rosnąca liczba jedynek w dzienniku, spóźnienia spowodowane moją poranną gimnastyką, ale największą zmartwieniem były uwagi w dzienniczku. Jednak zawsze dotyczyły tego samego: „Nie uważa na lekcji”, „Ignoruje polecenia nauczyciela”, albo „Ćwiczy ruchy pływackie podczas pisania sprawdzianów”. Najczęściej udawało mi się w miarę możliwości zachować moich rodziców w błogiej niewiedzy o wszystkich sprawkach, które działy się w szkole.

Jedyną osobą, która bardzo dobrze orientowała się w całej tej sytuacji był Miron Przekręt. Tylko on wiedział o istnieniu mojego planu. Pomagał również odwieść mamę i tatę od zadania pytania-pułapki: „Jak było w szkole?” i innych prób wydobycia ze mnie informacji o placówce. Podczas

wizyt wspierał mnie niczym bohatera, obgadaliśmy Wiktor, a jeśli Miron był w bardzo dobrym humorze czasami drukował za mnie pracę domową z Internetu. O dziwo, nigdy nie wydawał się znudzony rutyną naszych spotkań: ja robiłem „brzuszek”, a on chwalił się jakie ma kontakty wśród ludzi i rozważał prawdopodobieństwo mojego planu.



Niezwykle mnie więc zdziwił, gdy w końcu, bez żadnych ogródek stwierdził, że chyba przegram kolejny raz.

- Słucham – byłem tak zaskoczony, że nawet przerwałem ćwiczenia.

- To prawda – powiedział z poważną miną.- szanse są jak jeden do tysiąca. Stefan, ty prawie nie śpisz! Jesz tylko makaron, a telewizor mogliby ci równie dobrze wynieść z pokoju i nic byś nie zauważył!

- Dla twojej informacji przygotowuję się do wyścigu – specjalnie wymówiłem każde słowo bardzo wyraźnie, wciąż nie wierząc, co mówi.

- Bądźmy szczerzy. Wyglądasz jak trup z horroru i nie ma mowy, że wygrasz, jeśli ci nie pomogę.

- I co? Masz zamiar przepłynąć za mnie cztery baseny „grzbietem”? Ty chyba nawet nie umiesz się utrzymać na wodzie nie wrzeszcząc do wszystkich, że się topisz!

- Daruj sobie – wiedziałem, że trafiłem w jego słaby punkt. – Czy wspominałem ci kiedyś, że mam całkiem niezłe kontakty?

- Może – stwierdziłem krótko.

- Tak się zastanawiałem, czy nie potrzebowałbyś czasem jakiegoś dopingu?

- Jeśli masz zamiar stać na trybunach i krzyczeć jak opętany „Ste – fan, Ste – fan”, to nie, dzięki. Mam dosyć koszmarów po nocach.
(C.d. str. 6)

Cieężko ci idzie myślenie przez ten chlor – westchnął. – Miałem na myśli to! – wykrzyknął i niczym za sprawą najlepszego magika świata pojawiła się przed moimi oczami mała buteleczka z czymś, czego nigdy nie wziąłbym pod uwagę.

- Niesamowite! Skąd to masz?

- Kontakty tu i tam – powiedział, puszczając do mnie oko. – Zażyj przed wyścigiem, a Nike nie ma szans. Tu masz instrukcję, co z tym zrobić.

- Dzięki jestem dłużnikiem do końca świata.

- Znowu tam dłużnikiem. Widzimy się jutro na zawodach.

Nawet nie zdołałem się zorientować, gdy podszedł do drzwi wyjściowych. Cały czas wpatrywałem się w mój klucz do zwycięstwa. Miron, widząc to, rzekł na odchodnym:

- A zwycięzcą jest...

- Stefan Srebrzyk – powiedziałem sam do siebie, rozmyślając o jutrzejszym dniu.

W szatni chyba mógłbym chodzić po ścianach ze zdenerwowania, gdyby nie tłum uczestników pchających się, by zobaczyć pod jakim numerem widniało ich nazwisko w poszczególnych wyścigach. Nie mogłem wytrzymać tego napięcia. Na dodatek stałem się bardzo podejrzliwy. Miałem wrażenie, że każdy patrzy na mnie jak na przestępcę. Sam nie wiedziałem, czy to prawda.

„Miałem wrażenie, że każdy patrzy na mnie jak na przestępcę.

Sam nie wiedziałem, czy to prawda.

Niepozorna buteleczka.

Zaaplikuję sobie płyn i po sprawie, przecież nikt nie będzie tego sprawdzać”

Sam nie wiedziałem, czy to prawda. Niepozorna buteleczka. Zaaplikuję sobie płyn i po sprawie, przecież nikt nie będzie tego sprawdzać.

- Raz kozie śmierć – mruknąłem.

Połknąłem. Smakowało dość znajomo.

- Panie i panowie! Nadszedł czas na cztery baseny stylem grzbietowym! – krzyczał prowadzący.

Ostrożnie podszedłem do wyznaczonego dla mnie toru. Czułem w powietrzu zdenerwowanie i adrenalinę. Tlen był wręcz niezdolny do oddychania. Czy to w ogóle zadziała?

- Do wody... Na miejsca... Gotowi... - każdy mój mięsień naprężył się na dźwięk ostatniego słowa, a mózg wręcz zupełnie się wyłączył. Zdenerwowanie osiągnęło poziom zenitu.

- Start!

Puściły mi nerwy. Nie myślałem o niczym innym niż pływaniu. To było niesamowite uczucie. Przecinałem

wodę w zawrotnym tempie. Czułem jak zostawiam przeciwników lata świetlne za sobą. Niemal słyszałem głośnie „ach” wydobywające się z ust widzów. Jak mogłem myśleć, że dotąd umiałem pływać? To było wspaniałe, a zarazem takie szybkie. Skończyłem cztery baseny, myśląc, że dopiero przepłynąłem jeden. Gdy zdjąłem okulary pływackie, by lepiej widzieć, nie wierzyłem własnym oczom. Wszyscy wpatrywali się we mnie. Nawet Nike.

- Drugie miejsce zajmuje... Wiktor Nike!

Wydawało się, że niemal chce przefrunąć na swój stopień. Przecież przegrał! Powinien teraz trzymać chusteczki swojej mamy i wydmuchiwać swój zaczerwieniony od płaczu nos. Nic się nie zgadzało. Nawet zdanie, które tak często słyszał w swoich marzeniach zabrzmiało pusto i żadne wysiłki prowadzącego nie zdołałyby tego zmienić.

- A zwycięzcą jest nasz nowy rekordzista szkolny... Stefan Srebrzyk!

Stawianie stóp w kierunku podium było męczarnią. Szedłem niechętnie. Byłem ociężały jak mucha w smole.

- Moje gratulacje – powiedział dyrektor wkładając mi na szyję złoty medal. – szepnął dyskretnie widząc moją minę.

Znowu nic się nie zgadzało. Gdzie się podziała bogini Wiktor, kiedy jest potrzebna? Gdzie duma, euforia i to głupie poczucie spełnienia?

- Chociaż na chwilę się uśmiechnij – nie przestawał dyrektor. – Właśnie robią zdjęcie.

- Nie – zrezygnowany nie widziałem innego wyjścia.

- Słucham? – przewodniczący placówki szkolnej nie pojmował, jak mogłem się nie uśmiechać, a w czasie robienia zdjęcia użyć słowa „nie”.

- Przepraszam, ale nie mogę tego przyjąć, proszę pana – rzekłem zdejmując medal.

- Słucham? – oburzony zupełnie nie rozumiał mojego zachowania.

- Oszukiwałem – powiedziałem na tyle głośno, żeby wszyscy słyszeli. – Zażyłem doping i nie zasłużyłem na nagrodę.

- Stefan! – ktoś krzyczał w niebo głosy, mimo swojego panicznego lęku przed wodą. – Tutaj!

- Miron? – Dzisiaj już nic nie miało szansy się zgadzać.

- To było placebo! – wrzeszczał. – Naprawdę wygrałeś!

Starłem się wszystko poukładać w spójną całość. To był sok z malin! śmiech. (c.d. str. 7

– Miron z trudem powstrzymywał śmiech. – Wszyst-
ko legalnie!

- Słucham! – dyrektor był bliski napadu sza-
łu. – Chłopcze, oszukiwałeś?

Wystarczyło jedno spojrzenie na przyjaciela,
by się upewnić. Przekręt, wbrew pozorom nie był
dobrym kłamcą. Udało mu się mnie nabrać tylko ze
względu na moją pochopność i brak snu.

- Nie, proszę pana. Wszystko legalnie.

Tłum niestety zaczął szeptać „Za moich cza-

sów...”, „Jaką możemy mieć pewność” i „Kto
ma takie kontakty, aby kupić doping?”. Nie
zwracałem na to najmniejszej uwagi. Wygra-
łem! Wiktoria wreszcie się pojawiła. Spełniło
się moje największe marzenie.

- Teraz trzeba tylko znaleźć nowe –
szepnąłem sam do siebie.

- Może siatkówka? – odpowiedział
Miron, który jako jedyny mnie usłyszał.

Wybuchliśmy śmiechem. Humor
dopisywał nam również, gdy jedliśmy najlepszą
pizzę świata. Koniec

Wycieczka klasy I a



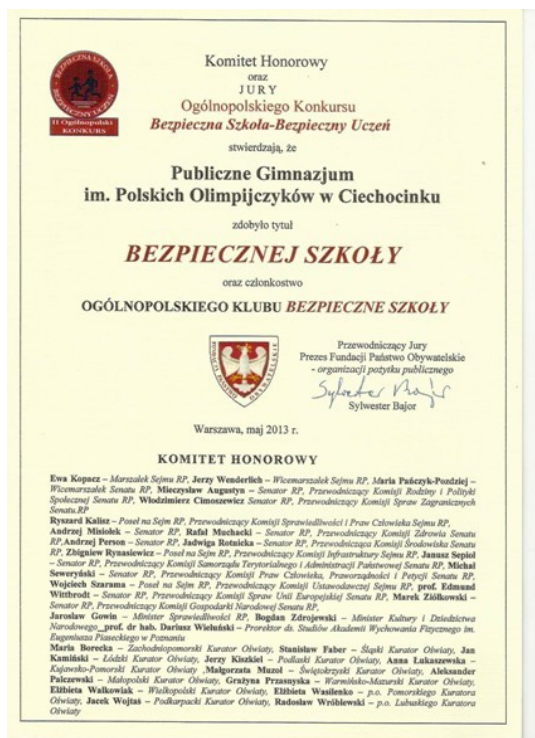
Niewątpliwą atrakcją wycieczki był rejs
statkiem. Takim dużym, drewnianym, wyglądają-
cym jak Czarna Perła z filmu „Piraci z Karaibów”.
Podróż nim była stanowczo za krótka. Większość
z nas siedziała na dziobie statku, gdzie było bar-
dzo przyjemnie i najbardziej bujało, bo statek
unosił się i gwałtownie opadał. Mieliśmy wraże-
nie, że za chwileczkę starci równowagę i się wy-
wróci (choć wiadomo, że to tylko wrażenie – w
końcu 10 w skali Beauforta, jak w piosence, nie
było..)

Trzeciego (szkoda, że ostatniego) dnia pojechaliśmy z Łeby do Sopotu. O ile Łeba to spokojne, nieco senne, nadmorskie
miasteczko, o tyle Sopot to już inny kaliber. Tu w powietrzu wyczuwa się posmak luksusowego kurortu – Grand Hotel,
molo (najdłuższe w Europie), Monciak,..., jest tak z lekką snobistycznie w porównaniu z pocziwą Łebą. Nawet plaża wy-
dawała się być bardziej wyjątkowa.

Myślę, że wszyscy świetnie się bawili przez te trzy, pełne słońca, piasku i morza wspaniałe dni.
Wycieczkowymi wspomnieniami podzielił się Krystian Stefanowski



Tytuł BEZPIECZNEJ SZKOŁY dla naszego gimnazjum



Nasze gimnazjum w czerwcu 2013 zdobyło tytuł i certyfikat „BEZPIECZNEJ SZKOŁY” oraz członkostwo w Klubie Bezpiecznych Szkół, uczestnicząc w II Ogólnopolskim Konkursie „Bezpieczna Szkoła-Bezpieczny Uczeń”.

W ramach konkursu odbyło się wiele spotkań z przedstawicielami różnych instytucji. Systematyczne relacje z nich zamieszczaliśmy na łamach naszej gazetki. Nad prawidłowym przebiegiem konkursu, organizacją spotkań, konserwatoriów, warsztatów czuwało całe grono pedagogiczne. Młodzież w pełni zaangażowała się w podejmowane działania, tematyka bardzo ją zainteresowała. Powstało wiele prac literackich, plastycznych, multimedialnych, zbiorowych i indywidualnych, które będą wykorzystywane w dalszej edukacji, dotyczącej bezpieczeństwa uczniów. Niezwykle bogaty i urozmaicony program konkursu Bezpieczna Szkoła - Bezpieczny Uczeń spełnił oczekiwania nauczycieli, uczniów naszej szkoły i ich rodziców. Dobrze, że konkurs pobudził społeczeństwo szkolne i lokalne do działania w tak ważnej tematyce, w czasach, kiedy zagrożenie wyłania się z różnych stron życia naszych wychowanków. Red.

Rysiek przestrzegał mnie przed braniem...

Pod takim tytułem 16 maja 2013 roku w sali widowiskowej Kina Zdrój w Ciechocinku odbył się koncert poświęcony profilaktyce uzależnień.

Grał i prowadził rozmowę „Partyzant”- Krzysztof Toczko. Jeden z najlepszych gitarzystów w Polsce, idol, autorytet młodzieży.

Program zorganizował Urząd Miejski w Ciechocinku.

W koncercie uczestniczyli wszyscy uczniowie naszego gimnazjum.



Fot. Karolina J.

WARSZTATY FILMOWE

W dniach od 10 do 12 maja 2013 r. W Bydgoszczy odbyły się warsztaty filmowe w ramach drugiej edycji programu Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy pt. SZTUKA WYBORU. Tegoroczna edycja nosi tytuł „Kręcę filmy, nie zadamy”. Tym razem tematem przewodnim jest zapobieganie zjawisku przemocy rówieśniczej.

W warsztatach uczestniczyli uczniowie z gimnazjów i liceów z terenu całego województwa, pod opieką nauczycieli. Do udziału w programie zakwalifikowały się również koleżanki z naszego gimnazjum: Kasia Ulaszewska, Zuzia Lewandowska i Anna Tomicka, które pojechały do Bydgoszczy z panią Agnieszką Racką.



To był jeden z lepszych weekendów mojego życia. O ile nie najlepszy! Spełniły się na pewno w większej części nasze marzenia. Tak wielu sympatycznych ludzi na raz nigdy nie widziałam, a dopełnieniem wszystkiego jest to, że każdy z nich miał taką samą pasję i zainteresowania, co my. Jesteśmy wdzięczni, że stworzyliście taki projekt. Nauczyliśmy się tak dużo w ciągu zaledwie 3 dni! Praca z ekspertami i profesjonalistami była czymś niezapomnianym. Na pewno wszystkie uwagi wykorzystamy przy tworzeniu filmu konkursowego jak i (oby) następnych. Chyba najlepszym potwierdzeniem na to, jak dobrze się bawiliśmy były łyzy towarzyszące nam w samochodzie w drodze do domu. Takie z nas twardziele!

Wykład z panem Piotrem Wojtowiczem zapamiętamy najlepiej. Minął zdecydowanie zbyt szybko, a z sali nie chcieliśmy wychodzić. Nauka montażu z Feliksem i Tomkiem wciąż mi dzwoni w uszach- filmy o kłamkach, filmy drogi, sztuka wyboru... Wcześniej często zdarzało nam się coś kręcić, ale nie przywiązywałam do tego tak wielkiej wagi. A okazuje się, że jedną z najważniejszych części jest montaż. Dobrze, że jestem bardziej operatorem w naszej paczce. Wskazówek pana Piotra i Feliksa postaram się nie zapomnieć, bo były idealne. Mimo, że nie jestem w ciechocińskiej ekipie montażystą, to dołączam do wiadomości filmik „powarsztatowy” złożony przeze mnie, żeby pokazać jak dużo dało ocenienie przez Tomka filmu. Było na nim tyle błędów, że nie mogliśmy tego tak zostawić :D Jedynym minusem tego weekendu był właśnie czas po plenerze- nie mogliśmy skleić materiału tak jak chcieliśmy.

Dziękuję bardzo za tak wspaniale spędzony czas. Już tęsknimy! Do zobaczenia na festiwalu i (mam nadzieję) w przyszłej edycji."

Kasia Ulaszewska, do organizatorów warsztatów,



Z F. Novikovem i T. Mączką—
najwspanialszymi wykładowcami świata



Z Piotrem Wojtowiczem- najwspanialszym operatorem



Podczas pracy.....

Fot. Kasia U.

Ostatnie chwile trzecioklasistów w gimnazjum



Absolwenci klasy III a , wych. Małgorzata Cichocka



Absolwenci klasy III b , wych. Marzena Grzegórska



Absolwenci klasy III c, wych. Kamilla Bolewicka



- Poloneza czas zacząć... oznajmiła Pani dyrektor i trzecioklasiści ruszyli w tany. Tym przepięknym tańcem rozpoczęli swój ostatni bal gimnazjalny.

Fot. Anita Krupa