

Miesięcznik wydawany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 3
im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim od września 2004r.



5/184

**PLANY
NA
FERIE**



30 FINAŁ



STYCZEŃ

WYWIAD

z Panią Jasińską



**PODSUMOWANIE
SEMESTRU!**



Drodzy czytelnicy,

z radością ogłaszamy, że... oficjalnie zakończyliśmy pierwsze półrocze! Gratulujemy tym wszystkim, którzy mają poczucie sukcesu! W styczniu dookoła nas było dużo królowej-matematyki (i to nie tylko przy wyliczeniach średniej ocen). Panie matematyczki pokazały uczniom, że matematyka jest wszędzie i że można się nią bawić! Grupka uczniów skorzystała już z uroków zimy i szusowała na nartach lub na snowboardzie podczas szkolnego wyjazdu do Poronina. Widzieliśmy filmik – zazdrościmy! Przed nami ferie zimowe – niech będzie to czas odpoczynku i nabierania sił! Bawcie się dobrze! Wracajcie bezpiecznie!

Wasze cenzorki

Agnieszka Kożuchowska

Izabela Saganowska

STOPKA REDAKCYJNA:

- **dziennikarze z kl. 7b** – Zuzia Bała, Emilia Piętka, Patrycja Maciejewska, Mateusz Jedliński, Gabriel Zgódk
- **dziennikarze z kl. 8c** – Helena Kulma, Łucja Czyżewska, Michalina Gąsior, Martyna Kopacz, Weronika Wójcik, Witold Płochocki, Natalia Markiewicz, Martyna Kucińska, Weronika Kruk,
- **dziennikarze z kl. 8d** - Roksana Adamiec, Oliwia Frydrychewicz, Magdalena Gągół, Kinga Trójczak
- **dziennikarze z kl. 8e** – Julia Bakuła, Natasza Brzozowska, Eliza Klimek, Maja Beżłada
- **okładka** – Agata Piętka z 8d
- **współpraca** – p. Bożena Sawczuk

SPIS TREŚCI:

- str. 3** – Biała szkoła to jest to!
- str. 4** – Najmłodszy o swoich babciach i dziadkach
- str. 5** – Wspomnienia z dziadkami
- str. 6-7** – Ferie w naszym mieście
- str. 8** – Plany uczniów SP3 na ferie
- str. 9** – Przed nami 30. Finał WOŚP
- str. 10-11** – Nauczyciel też człowiek – wywiad z panią Renatą Jasińską
- str. 12** – Kim chcą być 8-klasiści?
- str. 13** - Konkurs Świątecznej Piosenki A(n)gielskiej
- str. 14-15** – Policzmy się z I półroczem (podsumujemy I semestr)
- str. 16** – Ambitne plany - wytrwamy?
- str. 16-17** – Postanowienia noworoczne i sekret ich utrzymania
- str. 18** – Patroni Roku 2022
- str. 19** – Mamy Cię! – najśmieszniejsze teksty nauczycieli
- str. 20** – Jak spać, żeby się wyspać?
- str. 21** – Filmy/seriale w 2022 roku?
- str. 22-23** – Zacztytany świat
- str. 24** – Snowrunner – recenzja
- str. 25-26** – Tematy tabu – nastoletnia ciąża / depresja poporodowa
- str. 27** – Moja podopieczna – egzotyczna papuga (wywiad)
- str. 28** – Strona niemiecka – Der Winter!

PRZYJEMNEJ LEKTURY!



BIAŁA SZKOŁA TO JEST TO!

W poniedziałek, 10 stycznia, grupa siódmo- i ósmoklasistów wraz z wuefistami wyjechała na czterodniową wycieczkę do Poronina, aby poznać lub doskonalić jazdę na nartach oraz aby popробować swoich sił na snowboardzie.

Wyjechaliśmy o godzinie 6:00, w drodze niektórzy uczestnicy jeszcze trochę drzemali. Gdy dojechaliśmy na miejsce szybko się rozpakowaliśmy, przebraliśmy i pojechaliśmy wypożyczyć sprzęt. Później ruszyliśmy na stok, aby nauczyć się podstaw jeżdżenia na nartach. Po paru godzinach nauki radziliśmy sobie już całkiem nieźle 😊. Kolejne dni spędzaliśmy na sportowo – jednego dnia zjeżdżaliśmy (niektórzy na nartach, a inni na snowboardzie) z niezbyt stromego podgórza, a później wszyscy pod nadzorem instruktora zjechaliśmy z samej góry. Po powrocie do ośrodka mogliśmy miło spędzać czas w ośrodkowym basenie. Były też dyskoteki, ognisko, gry. Najwięcej atrakcji było ostatniego dnia - po pierwsze: zjeżdżaliśmy z naprawdę wysokiego szczytu, czyli ze stoku – Stacji Narciarskiej SUCHE. Po drugie - byliśmy w Termach Chochołowskich - na wielkim odkrytym basenie z ciepłą wodą, tak że człowiek nie czuł zimna, pomimo iż znajdował się na dworze... Na zakończenie dnia czekała nas jeszcze jedna niespodzianka – nocna przejażdżka dwoma wozami zaprzężonymi w konie. Widoki i emocje – niezapomniane! I to był ostatni dzień naszego wyjazdu. Nazajutrz musieliśmy wracać do szkolnej rzeczywistości.

Wyjazd na „białą szkołę” był wspaniałym doświadczeniem i pragnę podziękować nauczycielom wuefu, że mogliśmy na nią pojechać :) Gabriel Zgódką VII B

Biała szkoła to super przygoda! Mialiśmy szansę nauczyć się jazdy na snowboardzie. Było dużo atrakcji. Polecamy wszystkim udział w takich wyjazdach.

(Wiktoria Ratkowska, Nikola Gogoś, Karolina Ratkowska z 8a)

Biała szkoła była dla mnie świetną okazją do zawarcia nowych znajomości. Atmosfera na wyjeździe była przyjemna. Podobało mi się wieczorne granie w bilard i w ping-ponga.

(Olek Marczak, 8b)

Wyjazd był bardzo ciekawy – nauczyłem się jeździć na snowboardzie. Byliśmy na Krupówkach i w Termach Chochołowskich. Polecam!

(Jakub Jackiewicz, 8c)

NAJMŁODSI O SWOICH BABCIACH I DZIADKACH



Z okazji styczniowych świąt - Dnia Babci i Dnia Dziadka - zapytałyśmy młodszych uczniów naszej szkoły, jak kojarzą im się babcie i dziadkowie, za co kochają swoje babcie i dziadków oraz co lubią z nimi robić. Miałyśmy nadzieję, że odpowiedzi będą ciekawe- i takie też były...

Ola z klasy 2a, gdy myśli o babci i dziadku, to mówi nam 3 słowa: **mleko, wakacje, pustynia**. Jej koleżanka Lena (też z 2a) odpowiedziała nam: **“kury, bo mój dziadek ma kury.”** Z kolei od Norberta z 3a udało nam się uzyskać śmieszne odpowiedzi: **sztuczna szczeka, laska i spaghetti...** Nikodem z 3c stwierdził, że z dziadkami najbardziej kojarzą mu się: **obiadek, jego tata, nocowanie i zabawa w stodole**. Za to Rafałowi przyszedł na myśl **kotlety**. Malwina i Gabrysia z 1a od razu **pomyślały o zabawie**, gdy tylko usłyszały pytanie. Zosi z 2d na myśl przyszedł **sylwester, kotlet i ziemniaki**, a Judycie, z tej samej klasy, dzień babci. Kornelce z 3c z babcią i dziadkiem kojarzą się **cukierki, miłość i pomaganie**, natomiast Viktorii z 3a **kwiaty i laurki**. Natalka i Gabrysia z 4b odpowiedziały: **ciepło i miłość**. Jak widać, dzieci mają różne skojarzenia, niektóre śmieszne, niektóre twórcze. Wielu dzieciom z babciami dziadkami kojarzy się pyszne jedzenie i trudno im się dziwić - w końcu nasze babcie (a także niektórzy dziadkowie) gotują świetnie.

Bez względu na to, czy jesteśmy w klasie pierwszej czy w ósmej naszym babciom i dziadkom wiele zawdzięczamy i w dniach ich świąt życzymy im zdrowia, radości i jak najpiękniejszych dni spędzonych z nami - wnukami!

Eliza Klimek, Natasza Brzozowska 8e



NAJLEPSZE WSPOMNIENIA Z DZIADKAMI

Z okazji Dnia Babci i Dziadka postanowiliśmy przeprowadzić sondę wśród nauczycieli i zapytać o ich najlepsze wspomnienia z dziadkami. Wszystkim babciom i dziadkom składamy najlepsze życzenia!



p. Agnieszka Kożuchowska - *Gdy byłam mała, nakryłam babcię, że to ona przebiera się w wigilię za Mikołaja... Mówiła, że idzie zamknąć kury, a wracała jako święty Mikołaj!*

p. Sławomir Rybiński – *Pamiętam, jak dostawałem kieszonkowe od babć. To było super!*

p. Renata Jasińska - *Babcia zawsze czesała mnie do szkoły (dobierany warkocz albo kłós).*

p. Joanna Sułek - *Dziadek woził mnie na motorze.*

p. Agnieszka Nowak - *Rosółek u babci.*

p. Izabela Saganowska - *Dziadek na święta zawsze kupował nam galaretki w cukrze - 2 kg!, pamiętam też wieczorne oczekiwanie na powrót dziadka z pracy, żeby potowarzyszyć mu przy kolacji. A wspomnienia z babcią - racuchy, jagodzianki, pączki, lane kluski. Babcia nauczyła mnie modlitw i pomagała w wychowaniu moich dzieci.*

p. Katarzyna Milewska - *Wycieczki na rowerach z dziadkiem.*

p. Joanna Sterna - *Wakacje z dziadkami.*

p. Magdalena Jakubowska - *Babcia zawsze mówiła: „Dzieci wy mi nie pomagajcie, idźcie nad jeziorko się pokąpać” - to było najpiękniejsze!*

p. Justyna Kołodziejczyk - *Wspólne smażenie pączków (oponek) z babcią.*

p. Artur Jankowski - *Zawsze dostawałem od dziadków super prezenty.*

p. Monika Gromulska - *Dziadek dawał mi świeże mleko od krowy.*

p. Aldona Szewczyk - *Babcia zaprowadzała mnie do szkoły.*

p. Katarzyna Kozłowska Wyszogrodzka - *Wigilia u babci, świąteczny klimat i prawdziwe świeczki na choince u babci.*

Zbierajcie piękne wspomnienia ze swoimi babciami i dziadkami.

Łucja Czyżewska i Helena Kulma 8c

FERIE W NASZYM MIEŚCIE



Nawet jeśli zostajesz na ferie w Mińsku Mazowieckim – nie musisz się nudzić. Wiele instytucji w mieście przygotowało atrakcje dla starszych i młodszych. Lista jest całkiem długa – każdy na pewno znajdzie coś dla siebie. Zresztą, kreatywni ludzie się nie nudzą.

1. MDK

- W tym roku MDK zaprasza Was na Ferie w Pałacu, podczas których weźmiecie udział w warsztatach scrapbookingu oraz obejrzyjecie fantastyczne filmy w kinie. Scrapbooking jest sztuką ręcznego tworzenia i dekorowania albumów ze zdjęciami i pamiątkami rodzinnymi. Podstawowymi materiałami do ozdabiania są: kolorowy papier, ozdobne nity, pieczątki dekoracyjne, farby i pisaki, szablony, naklejki, kolorowy proszek. W warsztatach mogą wziąć udział osoby w wieku od 6-15 lat. Harmonogram zajęć można znaleźć na stronie MDK.

- MDK zaprasza również na spektakl „Ale frajda! Zimowisko”, który wspaniale nastroi do zimowych zabaw oraz przygotuje na chłodniejsze dni. Interaktywny spektakl jest dostępny dla osób od 3 lat. Czas trwania: 50 min.

2. MBP

Bardzo atrakcyjny program na ferie przygotowała mińska biblioteka. Młodszy (6+) mogą wziąć udział w warsztatach kulinarno-książkowych, obejrzeć teatr czy film. Jeśli chodzi o grupę 13+ - szykuje się zabawa z emocjami. Otwarta dla młodzieży będzie Gralnia, odbędą się warsztaty intrologatorskie, będzie Kinoteka, warsztaty w dwóch grupach „Zdrowa głowa” i dwa bardzo ciekawe spotkania. 4 lutego o 13.00 „Bartek z pasją”, czyli spotkanie z Bartłojem Zimnym, a 10 lutego o 11.30 do biblioteki przyjedzie Przemek Staroń (Nauczyciel Roku 2018, autor książki „Szkolą bohaterki i bohaterów”). Z tej okazji warto skorzystać!



NR 5/184

Na zajęcia, warsztaty, spotkania w bibliotece trzeba się wcześniej zapisać. Szczegóły znajdziecie na stronie MBP.

2. KINO MUZA

Podczas ferii będzie można obejrzeć film pod tytułem "Spider-Man: Bez drogi do domu", będzie on grany w dniach: 2022-01-30 w godzinach 14:30 i 17:30 oraz 2022-02-01 o godzinie 18:30. Dostępny jest dla osób, które ukończyły 13 lat. Wiemy, że wielbiele Marvella czekają na ten film.

3. MOSiR

- Ciekawa opcja to lodowisko miejskie, które jest ogólnodostępne w godz. 9:00-21:30 z przerwami technicznymi według harmonogramu (do sprawdzenia na stronie MOSiR-u).
- Przez całe ferie otwarty jest też basen.

4. BAJKA CAFE

Dla młodszych osób fajną opcją jest kryty plac zabaw. Rodzice również mają tam miejsce dla siebie. Jest tam kawiarnia, w której można zjeść różne desery, przekąski itp. „Bajka Cafe” znajduje się przy ul. Mireckiego 13a i jest otwarta w godz. 12:00-20:00.

5. KAWIARNIE/RESTAURACJE

- Po zimowym spacerze można wstąpić do kawiarni "Eklerek", aby ogrzać się gorącą czekoladą lub ciepłą herbatą. Kawiarnia ta znajduje się przy ul. Warszawska 164.
- Również ciekawą opcją jest kawiarnia "Lody prawdziwe" przy ulicy Kościuszki 17, można tam wypić ciepłą herbatę, kawę lub zjeść pyszny deser. Można też odkrywać nowe miejsca na mapie kulinarnej Mińska albo spróbować stworzyć ranking cukierni sprzedających najlepsze rurki z kremem lub najsmaczniejsze pączki.

6. PÓŁKOLONIE

Co najmniej kilka organizacji, szkół, fundacji czy stowarzyszeń organizuje równego rodzaju działania w ramach akcji „Ferie w mieście”. Pojawiło się już sporo propozycji zimowych półkolonii. W naszej szkole także takie będą organizowane przez stowarzyszenie rodziców. Zwykle w ramach tego typu półkolonii zapewnia się uczestnikom opiekę, różnego rodzaju warsztaty, gry, zabawy, wyjazdy oraz wyżywienie. Stowarzyszenie Na Piątkę organizuje też w tym roku warsztaty narciarskie. Szczegóły zainteresowani znajdą na stronie internetowej szkoły.

Zachęcamy do twórczego i ciekawego spędzenia ferii. Postarajcie się przede wszystkim znaleźć czas na ODPOCZYNEK!

Martyna Kopacz i Weronika Wójcik 8c



FERIE UCZNIÓW Z SP3

Z okazji zbliżających się ferii, które w naszym województwie rozpoczną się 31.01.2022r. postanowiliśmy zapytać uczniów wszystkich klas od 4 do 8, jak u nich wyglądają plany na te 2 tygodnie. Na pewno każdemu przyda się wolny czas na odpoczynek. Zrobiliśmy wśród uczniów ankietę pokazującą, gdzie i jak będą spędzać ferie. Oczywiście mamy odpowiedzi od tych, którzy w ostatnich dniach byli obecni w szkole:

klasa	ilość osób	Kto wyjeżdża na zorganizowane zimowisko?	Kto wyjeżdża rodzicami?	Kto planuje skorzystać z oferty miejskiej (międzyczas, lodowisko, biblioteka)?	Nigdzie nie wyjeżdżam (odpoczywam w domu)?
8a	16	0	2	0	14
8b	17	0	0	0	17
8c	27	3	6	4	14
8d	21	2	5	3	11
8e	16	3	1	7	5
7a	23	0	14	0	9
7b	20	0	6	0	14
7c	23	2	7	1	13
7d	19	3	5	1	10
7e	17	0	5	3	9
5a	13	0	4	4	5
5b	25	0	5	4	16
4a	16	0	2	3	11
4b	20	2	9	2	7
4c	14	0	5	0	9



WNIOSKI? Większość z nas nie będzie nigdzie wyjeżdżała – zostajemy w domu, ale na pewno dobrze wykorzystamy ten czas. Będziemy odpoczywać (czynnie i biernie), korzystać z uroków zimy i cieszyć się wolnymi dniami! Wszystkim, którzy wyjeżdżają i którzy zostają w domu, życzymy bezpiecznych ferii.

Oliwia Frydrychewicz i Roksana Adamiec, 8d



PRZED NAMI 30. FINAŁ WOŚP



30 stycznia – w pierwszą niedzielę ferii wiele osób będzie zaangażowanych w różne działania podejmowane na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W naszej szkole również znaleźli się ludzie, którzy zamierzają zbierać pieniądze do puszek oznaczonych serduszkami! W ubiegłym roku (mimo trudności związanych z pandemią oraz lekcji zdalnych udało się zmobilizować grupę uczniów klas 7-8 do działania) z sukcesem włączyliśmy się do akcji.

W tym roku również wśród uczniów starszych klas znalazła się duża grupa wolontariuszy. W związku z tym 30 stycznia na ulicach naszego miasta będzie można spotkać prawie 30 oficjalnie zarejestrowanych wolontariuszy. Razem z nimi będą koledzy i koleżanki wspierający akcję oraz nauczyciel pilnujący bezpieczeństwa młodzieży (razem pewnie około 50 osób, które chcą tego dnia zrobić coś dobrego dla innych). Tegorocznym celem jest zbieranie pieniędzy na potrzeby okulistyki dziecięcej, a sam finał odbędzie się pod hasłem „Przejrzyj na oczy”! Nasi szkolni wolontariusze będą spacerować po mieście w godz. 9.00-17.00. Na pewno przez cały dzień będą wyznaczone dyżury przy szkole, więc jeśli ktoś z uczniów, rodziców bądź nauczycieli będzie chciał dorzucić jakąś kwotę do puszek wolontariuszy z naszej szkoły, to można wybrać się na spacer na ul. Budowlaną. Będziemy na Was czekać!

Razem mamy moc, wierzymy, że i w tym roku uda nam się powiększyć kwotę zebraną w mińskim sztabie. W ogóle tego dnia w mieście dużo będzie się działo. Przykładowo o 10:00 zorganizowany jest w miejskim parku 5. Miński Bieg pod hasłem „Policz się z cukrzycą”, w godz. 9–11 na lodowisku MOSIR-u będzie mecz hokejowy, a o 13:00 zostanie otwarta pierwsza w Polsce ulica Wielskiej Orkiestry Świątecznej Pomocy! Szczegóły można znaleźć na plakatach – wiemy, że wolontariusze z „trójki” wszędzie tam dotrą! Mińszczanie na pewno okażą się hojnymi ludźmi!

Patrycja Maciejewska i Zuzanna Bała 7b



NAUCZYCIEL – TEŻ CZŁOWIEK

Najczęściej mamy styczność z naszymi nauczycielami na lekcjach- w czasie, kiedy pracują. Przez to widzimy tylko z jednej strony (tej, którą nie zawsze lubimy), ale gdy zamienimy chociaż kilka słów na tematy niezwiązane z lekcjami, możemy poznać ich znacznie lepiej. Przeprowadziłyśmy wywiad z p. Renatą Jasińską, aby pokazać wam tę drugą stronę naszej pani od matematyki.

[Natasza Brzozowska, Eliza Klimek]: Co robi Pani w wolnym czasie?

[p. Renata Jasińska]: Mój wolny czas wykorzystuję stosownie do pory roku. Tak jak prawdziwe jest powiedzenie, że kobieta zmienną jest, tak samo zmieniają się moje pomysły na wykorzystanie wolnego czasu. Jestem osobą aktywną, zorganizowaną, troszczącą się o bliźnich. Siebie i swoje potrzeby stawiam zazwyczaj gdzieś na samym końcu. W czasie dłuższych przerw świątecznych, ferii i wakacji nadrabiam zaległości w czytaniu książek – najczęściej przygodowych. Wiosną i latem lubię pielęgnować rabaty z kwiatami i przydomowe trawniki – to takie moje nowe hobby... Ponadto latem, w dobrym towarzystwie, często wybieram się na długie rowerowe wycieczki po okolicy. Lubię czuć wiatr we włosach i podziwiać piękno świata, którego na co dzień zazwyczaj nie dostrzegamy.... W tajemnicy zdradzę , że bardzo często te wolne chwile kradnę sobie rankiem ze snu... Siadam wtedy na kanapie, a latem na patio z filiżanką gorącej kawy i rozmyślam... Napawam się głuchą wszechogarniającą ciszą, która aż dzwoni w uszach... I wpatruję się w żółtą promieniującą kulę, która odważnie unosi się na horyzoncie. I świeci wówczas dla mnie... A jej żywe, pełne blasku promienie napętniają mnie spokojem, wygłuszają wszelkie negatywne emocje... I mogę marzyć..., wartościować to, co za mną..., planować to, co przede mną...

[N.B., E.K.]: Czy uprawia pani jakieś sporty? Jeśli tak, to jakie?

[p. R.J.]: Pomimo tego, że biegam, a nie chodzę, nie uprawiam żadnego sportu. Ja praktycznie mam go stale na co dzień... Trochę w innej wersji i bez zakładania stosownego stroju...

[N.B., E.K.]: Ma Pani ulubioną potrawę? Jeśli tak to jaką?

[p. R.J.]: Jest taka, aczkolwiek w dwóch wersjach... Makaronowa... Uwielbiam ją przygotowywać sama. Jedna to makaron tagliatella ze szpinakiem, boczkiem połączony z sosem z serka mascarpone z suszonymi pomidorami. Druga wersja to



makaron penne z filetem z indyka, pieczarkami, suszonymi pomidorami zapiekany w sosie śmietanowo-serowym.

[N.B., E.K.]: Jakie jest Pani marzenie?

[p. R.J.]: Jest takie jedno... Pomysł zrodził się kilka lat temu, ale stale kietkuje w moich myślach... Marzy mi się „własna” kawiarnia... Z prawdziwą dobrą kawą, domowym ciastem i dobrym klimatem. W mojej głowie jest już pomysł na to, jak by wyglądała, jaką rolę miałyby spełniać, jakie kolory by w niej dominowały...

[N.B., E.K.]: Skąd wziął się pomysł, żeby zostać nauczycielem matematyki?

[p. R.J.]: Dwadzieścia cztery lata temu, kiedy wybierałam kierunek swoich studiów, stałam przed ogromnym dylematem - wybrać kierunek matematyczny czy chemiczny. Wybór padł na profil matematyczny. W trakcie studiów odbywałam praktyki zawodowe, w czasie których po raz pierwszy mogłam doświadczyć pracy z dziećmi. Dawala mi ona wiele satysfakcji i przyjemności. Ponadto już w dzieciństwie przejawiałam zadatki na nauczyciela, bawiąc się z siostrami w szkołę, prowadząc „zeszytowy dziennik”. Największe znaczenie w wyborze drogi zawodowej odegrali pedagodzy i nauczyciele, którzy stanęli na mojej drodze edukacyjnej, będący dla mnie wzorem i autorytetem. Dlaczego akurat kierunek matematyczny? Wybór nie był łatwy. W szkole uwielbiałam matematykę i chemię. Zdecydowałam się jednak na studia o profilu matematycznym, ponieważ przejawiałam w tej dziedzinie wyraźne umiejętności i zdolności. Ponadto cyferki i liczby miały w sobie jakąś magię... Mówiono, że mam talent matematyczny. Jest to nauka mająca ogromną historię, wiele ciekawych dziedzin i jest obecna wokół nas. Mnie najbardziej ciekawiła algebra.

[N.B., E.K.]: Jeżeli nie zostałaś Pani nauczycielką matematyki, to kim?

[p. R.J.]: To trudne pytanie... Bo aby na nie odpowiedzieć, trzeba by cofnąć się kilkanaście a może nawet kilkadziesiąt ładnych lat i przeżyć wszystko jeszcze raz... A to chyba jest niemożliwe. Wierzę, że jest jedna istota, która ma plan na moje życie. Która wie o mnie wszystko... Która mnie kocha miłością nieskończoną... I tak zaplanowała moje życie, że wszystko, co się w nim wydarzyło, zadziało, ma swój cel... Wierzę, że wszystko dzieje się po coś, w jakimś określonym celu, z jakiegoś powodu... I ma większy wymiar, którego dziś tutaj nie jestem w stanie ogarnąć, wyjaśnić, zrozumieć... Ten KTOŚ ma swój plan względem mojej osoby... Dlatego nie śmiem gdybać, co by było gdyby... Jestem tu i teraz... Z tym wszystkim co mam, posiadam... I wiem, że wszystkie osoby, które pojawiły się w moim życiu, nie są przypadkowe... Bo każda z nich była i jest albo lekcją albo prezentem...

[N.B., E.K.]: Dziękujemy za rozmowę.

Natasza Brzozowska, Eliza Klimek, 8e



KIM CHCĄ BYĆ ÓSMOKLASIŚCI?

Zbliżające się egzaminy i wybór kolejnej szkoły to ważna okazja, żeby zastanowić się nad tym, kim chcemy być w przyszłości, jaki zawód wykonywać. Zapytałyśmy ósmoklasistów o ich wymarzone zawody, które chcieliby wykonywać jako dorośli, czyli za kilka lub kilkanaście lat.

Zuzia Obrębska - youtuber

Dawid Trynkiewicz - lekarz

Julka Nowakowska - marynarz

Aleksander Marczak - pilot

Julka Cudna - słońkojeźdźca

Dawid Sendrowski - budowniczy

Wojciech Jackiewicz - budowniczy

Mateusz Bożym - budowniczy

Jakub Jackiewicz - budowniczy

Dawid Kowalczyk - kucharz

Eliza Klimek - ogrodniczka

Martyna Kopacz - weterynarz

Grzegorz Krzewski - aktor

Kacper Szatanek - kominiarz

Bartek Zagańczyk - piłkarz

Bartek Zima - informatyk

Aleksander Zakonek - kosmonauta

Sebastian Korga - konstruktor budynków

Bartek Pogonowski - rolnik

Xavier Lipiński - piłkarz

Mateusz Górnicki - strażak

Karolina Grecka - psycholog

Antoni Grudziński - trener reprezentacji Polski

Cezary Gryz - śmieciarz/ szambonurek

Wybór zawodu wcale nie jest taki prosty, jak mogłoby się wydawać. Najnowsze badania pokazują, że 60% dzisiejszych uczniów szkół podstawowych będzie pracowało w zawodach, które jeszcze nie istnieją. Poza tym 40% zawodów istniejących dzisiaj zostanie zastąpiona pracą maszyn w ciągu najbliższych 25 lat. Zawody kreatywne, wymagające nieszablonowego działania są bezpiecznym kierunkiem rozwoju, w przeciwieństwie do zawodów opartych na czynnościach powtarzalnych i schematycznych. Z pewnością warto się zastanawiać, o jakim zawodzie marzę i spełniać te marzenia.

Łucja Czyżewska i Helena Kulma 8c





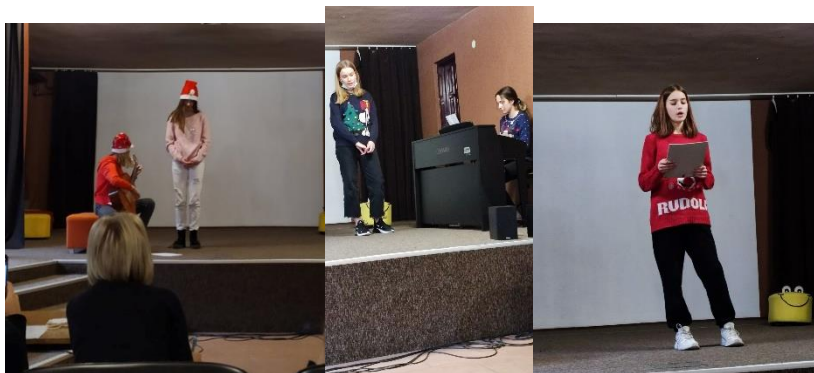
KONKURS ŚWIĄTECZNEJ PIOSENKI A(N)GIELSKIEJ

W grudniu w szkole rządziły języki obce – na 14 grudnia nauczyciele języka angielskiego zaplanowali przeprowadzenie konkursu na najpiękniej i najlepiej zaśpiewaną piosenkę świąteczną w języku angielskim. Jednak z powodu pandemii i kwarantanny dużej grupy uczniów konkurs został przełożony na 18 stycznia. Uczestnicy konkursu występowali na szkolnej scenie teatralnej, mogli zadbać o podkłady muzyczne oraz o odpowiednie stroje. Jurorami byli nauczyciele języka angielskiego oraz pani Agnieszka Nowak oceniająca głównie wartość muzyczną.

I miejsce zajęła Agata Piętka z klasy 8d. Na 2. miejscu znalazła się Tatiana Aniśko z klasy 8c. Trzecie miejsce jury przyznało świetnym duetom: Nikoli Subocz i Julii Bakule z kl. 8e oraz Helenie Kulmie i Martynie Kopacz z 8c. W kategorii klas młodszych przyznano jedną nagrodę – I miejsce zajęła Natalia Walasik z kl. 4b.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursu. Zachęcamy do obejrzenia fotorelacji:

Magdalena Gągól, Kinga Trójczak z 8d





POLICZMY SIĘ Z I SEMESTREM

W połowie stycznia zakończyliśmy oficjalnie I semestr tego roku szkolnego. Wielu uczniów odniosło swój własny sukces, są też klasy, które mają się czym pochwalić. W klasach 4-8 mamy aż 68 uczniów, którzy osiągnęli średnią 4,75 i powyżej. Jeszcze więcej osób ma zachowanie wzorowe – 76! Na koniec półrocza gratulacje należą się tym wszystkim, którzy pracowali zgodnie ze swoimi możliwościami i wykorzystali swój potencjał! Życzymy, żeby grono uczniów „paskowych” i wzorowych w II semestrze było jeszcze większe!

UCZNIOWIE Z ZACHOWANIEM WZOROWYM:

4A: Tymon Cyran, Zofia Wojtkowska

4C: Kinga Jakubowska, Krzysztof Kowalczyk, Agnieszka Sakowska, Karol Zdybel

5A: Damian Bączek, Joanna Krupa, Adam Lazarowicz, Mikołaj Madziar, Nikola Sidor

5B: Oskar Wieteki, Martyna Płochocka, Kinga Podrucka, Paweł Węgliński, Marta Rucińska

7A: Oliwier Sobolewski

7B: Gabriela Antonkiewicz, Zuzanna Bała, Mateusz Jedliński, Patrycja Maciejewska, Emilia Piętka, Dominika Wrona

7C: Amelia Brodzik, Natalia Dąbrowska, Amelia Gałzka, Zofia Gągol, Gabriela Główka, Maria Kałuska, Maciej Kożuchowski, Marcel Mikućewicz, Miłosz Ołtarzewski, Jakub Parol, Piotr Smoliński, Dominik Szczęsny, Jerzy Trojanowski, Joanna Wójcicka, Bruno Wójcicki

7D: Kamila Rybak

7E: Zuzanna Dąbrowska, Zuzanna Łukaszczyk, Anna Władzińska

8A: Anna Szyłberg, Tomasz Kloczkowski, Jakub Ulicki

8B: Julia Dobosz, Agata Gumowska, Wiktoria Jastrzębska, Sebastian Korga, Aleksander Marczak, Julia Nowakowska, Dawid Trynkiewicz

8C: Tatiana Aniśko, Łucja Czyżewska, Michalina Gąsior, Weronika Kruk, Grzegorz Krzewski, Martyna Kucińska, Helena Kulma, Jakub Lipiński, Julia Malinowska, Natalia Markiewicz, Marta Szymońska

8D: Marianna Czerkas, Oliwia Frydrychewicz, Magdalena Gągol, Karolina Grecka, Wiktoria Miller, Agata Piętka, Kinga Trójczak

8E: Julia Bakula, Natasza Brzozowska, Eliza Klimek, Martyna Kozłowska, Karol Krasnodębski, Nikola Subocz





NASI NAJLEPSI W KLASACH 4, 5, 7 i 8:

4A: Tymon Cyran, Katarzyna Kulma, Jakub Olejnik, Jagoda Perczyńska, Paweł Korpysz, Zofia Wojtkowska, Oskar Królak, Gabriela Czapska, Małgorzata Nowik, Piotr Szymaniak, Lena Bodecka, Alicja Pskiet, Julia Rybacka

4B: Lena Barć, Amelia Grzybowska, Bartosz Kotowski, Wiktoria Kropielnicka, Diana Kulhawik, Alicja Kulikowska, Wiktor Legat, Oliwier Łoboda, Natalia Piwowarczyk, Amelia Stelmaszczyk, Natalia Walasik, Maksymilian Organista

4C: Krzysztof Kowalczyk, Agnieszka Sakowska

5A: Joanna Krupa, Damian Bączek, Adam Lazarowicz, Jakub Łukasiak, Nikola Sidor

5B: Paweł Węgliński, Oskar Mańko, Martyna Płochocka, Kinga Podrucka

7B: Dominika Wrona, Patrycja Maciejewska, Gabriela Antonkiewicz, Nina Zielińska

7C: Natalia Dąbrowska, Miłosz Ołtarzewski, Dominik Szczęśny, Joanna Wójcicka, Zuzanna Rawska, Amelia Gałązka

7D: Kamila Rybak

7E: Anna Władzińska, Zuzanna Dąbrowska

8A: Anna Szyłberg, Tomasz Kloczkowski

8B: Aleksander Marczak, Julia Nowakowska, Dawid Trynkiewicz, Sebastian Korga

8C: Natalia Markiewicz, Martyna Kucińska, Michalina Gąsior, Marta Szymońska, Julia Malinowska, Julia Szczepańska, Jakub Lipiński, Michał Rutkowski, Helena Kulma, Weronika Kruk, Zofia Szymańska, Zuzanna Obrębska, Tatiana Aniśko

8D: Agata Piętka, Oliwia Frydrychewicz

8E: Karol Krasnodębski, Eryk Skrzydlewski, Nikola Subocz, Natasza Brzozowska, Julia Bakufa, Martyna Kozłowska

NAJWYŻSZA FREKWENCJA:

92,5% - kl. 8e

91% - kl. 4a, 7a, 7c, 8c



AMBITNE PLANY, ALE CZY WYTRWAMY?

Jak zapewne wiecie, niedawno zaczął się nowy rok, a wraz z jego rozpoczęciem wiele osób postanowiło zmienić się na lepsze. Zdecydowałem się zapytać, co robicie, aby stać się lepszymi ludźmi.

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE UCZNIÓW



■ 1. brak

■ 2. schudnąć

■ 3. lepiej się uczyć

■ 4. przestać oglądać filmiki w internecie

Ku mojemu zaskoczeniu aż 20% pytanym nie ma żadnych postanowień noworocznych. Największą popularnością cieszy się poprawianie wyników w nauce (30%) i na razie większość osób stara się wytrwać w tej decyzji. Na kolejnym miejscu (20%) znalazło się schudnięcie, przy czym połowa osób nadal jest zdeterminowana, aby dotrzymać swojego postanowienia. Z kolei 10% pytanym chce zaprzestać oglądania filmików w internecie.

Zachęcam do przeczytania artykułu moich koleżanek, które podpowiadają, jak wytrwać w postanowieniach noworocznych.

Witold Płochocki 8c

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE I SEKRET ICH UTRZYMANIA

Na pewno każdy z nas miał kiedyś postanowienie noworoczne, jednak szybko straciliśmy motywację do jego realizowania. Aby temu zapobiec, przygotowaliśmy parę wskazówek, które mogą Wam pomóc dotrzeć do celów (nawet założonych w późniejszej części roku, czyli nie tylko noworocznych).



1. Pamiętaj, że postanowienia ustalasz dla siebie, a nie dla innych!

Zanim coś zaplanujemy, zastanówmy się dokładnie, czy na pewno sami tego chcemy. Nie pozwólmy, żeby presja społeczeństwa wpłynęła na nasze decyzje. Przede wszystkim to NASZE życie, więc to NAM zmiana powinna przynosić satysfakcję. Jeśli będziemy podążać za oczekiwaniami innych, to oni zawładną tym „naszym życiem”, a odczujemy tylko stres i wieczne uczucie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.

2. Nie wymagaj od siebie za dużo! Więcej nie znaczy lepiej.

Wiele osób z nadejściem Nowego Roku chce błyskawicznie zmienić całe swoje życie. Pod wpływem chwili z dnia na dzień zabierają się za masę nowych rzeczy, do których nie zdążyli się przygotować. Zaczynają: biegać, stosować nieodpowiednio dobraną dietę, uczyć się 23 godziny na dobę i przy okazji chodzić spać przed 22:00. Niestety taka technika nie jest efektywna. Zamiast poczucia spełnienia szybko ogarnie nas frustracja, a nasze poczucie wartości obniży się z powodu wstydu, że tak szybko się poddaliśmy.

3. Zaplanuj krok po kroku, co pomoże ci w osiągnięciu celu!

Kiedy już wybierzesz swój cel, to pomyśl, na jakie mniejsze punkty możesz go podzielić. Dzięki temu będziesz wiedział, jakie konkretne zadania powinienś wykonywać, aby odnieść sukces i w ten sposób łatwiej się w nich odnajdziesz. Planując większe zmiany, warto wprowadzać je stopniowo przez dłuższy czas. „Nie od razu Rzym zbudowano”, więc i Ty staraj się nie przeładowywać zadaniami, do których nie zdążyłeś przywyknąć.

4. Regularnie sprawdzaj swój postęp!

Swoje cele, a także sposoby ich zrealizowania warto zapisać i w ciągu roku do nich wracać, by je monitorować. W chwili kryzysu uświadomi nam to, jak długą drogę już przeszliśmy i da nową motywację do dalszego działania. Poza tym pod koniec roku pozwoli nam to podsumować cały swój wysiłek i przeanalizować, jakie błędy przy realizacji popełniliśmy oraz jak możemy je poprawić w przyszłym roku.

5. Podziel się swoimi postanowieniami z osobami, którym ufasz!

Psychologia wykazuje, że na skutek tego będziemy odczuwać większą potrzebę wypełnienia ich. Jest to szczególnie ważne, aby wybrać osoby, które będą nas wspierać i trzymać za nas kciuki, a nie takie, które dodatkowo wzbudzą w nas poczucie winy, presję i stres. Przyniesie to wtedy zupełnie przeciwny skutek. Może nawet spowodować, że stracimy chęci do dalszego działania.

Życzymy wszystkim realizacji celów – nie tylko tych noworocznych.

Natalia Markiewicz i Martyna Kucińska 8c

PATRONI ROKU 2022



Zaczął się rok 2022, a zatem nad tym rokiem „czuwają” już nowi patroni ustaleny przez Sejm RP. Żebyście wiedzieli, jakie okoliczności pozwoliły wybrać patronów i kim byli patroni 2022 roku, poniżej przedstawiamy podstawowe informacje.

Maria Grzegorzewska - W 2022 r. mija 100. rocznica założenia Państwowego Instytutu Pedagogiki Specjalnej (obecnie Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie). Jego założycielką i patronką jest Maria Grzegorzewska. Była ona naukowcem, pedagogiem specjalnym, tyflopedagogiem, tyflopsychologiem, działaczką społeczną.

Maria Konopnicka - W maju 2022 r. przypada 180. rocznica jej urodzin. Była ona polską pisarką, poetką, tłumaczką i publicystką.

Ignacy Łukasiewicz - Urodził się 200 lat temu, w marcu 1822 r., a w 2022 r. przypada także 140. rocznica jego śmierci. Był on twórcą światowego przemysłu naftowego.

Józef Mackiewicz – Urodził się 120 lat temu, w kwietniu 1902 r. Był jednym z największych pisarzy polskich, w swej twórczości „przedstawiał życie mieszkańców pogranicza polsko-litewsko-białoruskiego na tle przełomowych wydarzeń historycznych i odwoływał się do tradycji wielonarodowej I Rzeczypospolitej.”

Wanda Rutkiewicz - Zaginęła 30 lat temu, w maju 1992 r., w drodze na Kanczendzonę, jej dziewiąty ośmiotysięcznik. Była himalaistką, pierwszą Polką i trzecią kobietą na świecie, która zdobyła najwyższy szczyt świata – Mount Everest.

Józef Wybicki - Zmarł 200 lat temu, w marcu 1822 r. W nadchodzącym roku będziemy obchodzić także 275. rocznicę jego urodzin oraz 225-lecie powstania „Pieśni Legionów Polskich we Włoszech”. Był autorem polskiego hymnu narodowego, wielokrotnym posłem na Sejm, jednym z inicjatorów Konfederacji Barskiej, uczestnikiem prac wdrażających Konstytucję 3 Maja, współorganizatorem Insurekcji Kościuszkowskiej.

Roksana Adamiec i Oliwia Frydrychewicz 8d



MAMY CIĘ! – CZYLI NAJŚMIESZNIEJSZE TEKSTY NAUCZYZIELI

Wielu nauczycieli w naszej szkole ma duże poczucie humoru. Innym zdarza się czasem przejeździć. A jeszcze inni wymyślają ciekawe ksywki dla swoich uczniów. Powoduje to zazwyczaj śmiech całej klasy. Dlatego zapytałam się uczniów naszej szkoły o najśmieszniejsze teksty, które usłyszeli od swoich nauczycieli. Oto czego się dowiedziałam.

klasa: Jakie Pan wybrał młodzieżowe słowo roku?

p. Sławomir Rybiński: "Gnębienie 8e"

p. Monika Gromulska: O matko, ja mam dyżur!

p. Sławomir Rybiński: Ona jest taki kapuś co podsłuchuje. Jak wy to nazywacie?

klasa: Sześćdziesiona.

p. Sławomir Rybiński: Nooo sześćdziesiona.

p. Agnieszka Nowak: Dobra, kto przepisał, ten przepisał i trudno - cytując pewnego polityka.

p. Sławomir Rybiński: Mówią, że kobiety są zmienne. Powinniśmy mówić: "Kuba i kobiety są zmienne".

p. Sławomir Rybiński: Przyczepię ten magnes do lodówki, w której trzymam moje paszteciki z uczniów.

uczeń: Do pokoju!

p. Agnieszka Nowak: Do śpiulkolota!

p. Sławomir Rybiński: Już cicho tam dziewczyny. Bo zaraz was na księżyc wyślę!

p. Sławomir Rybiński: Koniec lekcji.

klasa: Tak szybko?

p. Sławomir Rybiński: Chemia to bajka, a one się szybko kończą.

klasa: I szczęśliwie.

p. Sławomir Rybiński: No tak. Dzisiaj bez jedynek.

uczeń: Nazywają mnie muchomorkiem.

p. Bożena Sawczuk: Taki piękny i trujący.

uczeń: Każdemu człowiekowi zdarzają się błędy w życiu.

p. Sławomir Rybiński: Trollujesz.

p. Monika Gromulska: Wojtuś, ty sobie w kulki lecisz?



Julia Bakuła, 8e



JAK SPAĆ, ŻEBY SIĘ WYSPAĆ?



Sen odgrywa bardzo ważną rolę dla naszego **samopoczucia, sukcesów w nauce** oraz **odporności** organizmu. Stanowi on od 25% do 35% naszego życia. W jego trakcie nasz organizm:

- organizuje i zapisuje informacje (lepiej się **uczymy i zapamiętujemy**),
- **odpoczywa** i odnawia większość tkanek (bez odpowiednio długiego snu organizm nie ma szans na **regenerację**),
- reorganizuje komórki nerwowe (przez niedobór snu **praca mózgu się pogarsza**)

Konsekwencją niedoboru snu może być: obniżenie zdolności poznawczych i **koncentracji**, trudność **uczenia się i zapamiętywania**, **zaburzenia nastroju**, stany lękowe, a nawet depresja, słabsza **wydolność fizyczna**, łatwiejsze **męczenie się**, pogorszenie wyników sportowych, spadek odporności immunologicznej, większa podatność na **infekcje i zakażenia**, **zaburzenia metaboliczne** prowadzące do nadwagi, a nawet otyłości, zwiększenie ryzyka **chorób przewlekłych** takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i inne choroby kardiologiczne

Jak poprawić jakość snu?

1. **Stałe godziny snu** - staraj się zasypiać i wstawać mniej więcej o tej samej godzinie codziennie. Śpij przez 7-8 godzin. W ten sposób uregulujesz swój zegar biologiczny oraz ograniczysz problemy z pobudką i zasypianiem.
2. **Aktywność fizyczna** - jest BARDZO ważna dla naszego organizmu. Nawet 30-minutowy spacer jest w stanie polepszyć sen. Jednak nie ćwicz minimum 2 godziny przed nim, ponieważ może to utrudnić zaśnięcie.
3. **Relaks** - stres może także przeszkadzać w zasypianiu. Wieczorem warto zrobić coś dla siebie - na przykład posłuchać spokojnej muzyki lub poczytać książkę.
4. **Nie używaj telefonu przed snem** - większość urządzeń z wyświetlaczem produkuje niebieskie światło. O późnych godzinach może ono zaburzyć rytm dobowy, ponieważ mózg nie identyfikuje pory dnia jako odpowiedniej na sen. Jeśli jednak musisz siedzieć przed ekranem wieczorem, istnieją różne funkcje i aplikacje, które mogą zmniejszyć produkowanie niebieskiego światła (wtedy ekran staje się bardziej żółty lub pomarańczowy).
5. **Jeśli nie możesz zasnąć, nie patrz na zegar** - gdy nie możesz zasnąć, staraj się nie wpatrywać w zegar i liczyć, ile godzin snu jeszcze zostało. Zamiast tego weź książkę, poczytaj i spróbuj zasnąć jeszcze raz.

Sen wpływa na znaczną część naszego życia. Mam nadzieję, że te rady pomogą Wam w poprawieniu swojego samopoczucia, pamięci i wyników w nauce, co jest bardzo ważne w czasie roku szkolnego.

Julia Bakuła, 8e



JAKIE FILMY / SERIALE ZOBACZYMY W 2022 ROKU?

W KINIE

- **„Avatar 2”** – druga część rozwija wątki rozpoczęte w 2009 roku. Jake Sully oraz Neytiri tworzą szczęśliwą rodzinę, jednak niespodziewanie pojawia się zagrożenie. Chciwi ludzie pragną zawłaszczyć sobie bezcenne bogactwa Pandory. To zmusza głównych bohaterów do opuszczenia domu i odkrycia nowych rejonów planety...
- **„Minionki: Wejście Gru”** – premiera 1 lipca 2022 roku
- **„The Batman”** – premiera 4 marca 2022 roku
- **„O czym dziś marzą zwierzęta”** – premiera 14 stycznia 2022 roku - Maggie jest pomysłowym wombatem, a Bradley to miłość jej życia i najlepszy przyjaciel, który zaginął jakiś czas temu w tajemniczych okolicznościach. Zaniepokojona, ale i pełna nadziei Maggie nie ustaje w poszukiwaniach ukochanego...
- **„Sing 2”** – premiera 21 stycznia 2022 roku - Aby wystąpić w teatrze Crystal, Buster Moon i jego ekipa muszą odnaleźć i przekonać legendę rocka do powrotu na scenę.
- **„Skarb Mikołajka”** – premiera 4 lutego 2022 roku
- **„Uncharted”** -premiera 18 lutego 2022 roku - Widowiskowa opowieść o przygodach nieustraszonego poszukiwacza skarbów Nathana Drake'a. Tylko jego sprawność, intelekt, spryt i determinacja mogą doprowadzić do odnalezienia mitycznej krainy złota
- **„Spider-man uniwersum 2”**



NETFLIX

- **„Wysoka dziewczyna 2”** - będzie to ciąg dalszy perypetii życiowych Jodi. Dziewczyna odkrywa, że bycie popularną ma swoją ciemną stronę.
- **„Raising Dion”** - wdowa samotnie wychowująca syna próbuje rozwiązać zagadkę jego tajemniczych supermocy i utrzymać sprawę w sekrecie.
- **„Riverdance rzeczna opowieść”**
- **„Dom”** - w tej czarnej komedii animowanej tajemniczy dom skrywa historię biednej rodziny.

Maja Beżłada, 8e



ZACZYTANY ŚWIAT

Michalina i Weronika z 8c przedstawiają swoją listę książkowych inspiracji. To są książki, które dziewczyny przeczytały i które polecają rówieśnikom.

TOP 3

1. **„A gwiazdy niech płoną” Danielle Jawando** - Tej książki nie da się opisać słowami. Historia Alla jest ujmująca i pokazuje, jaką krzywdę można wyrządzić rówieśnikowi przez głupie żarty. Emocje, które napływają w czasie czytania tej opowieści, są głębokie i zostaną wam na długo w pamięci.

2. **„Nagie serca” Colleen Hoover** - Romans, nie będący jedynie słodką przygodą. Do czego można się posunąć, aby mieć lepsze życie? Kim może się okazać osoba, którą kochamy? Czy dla miłości warto czekać?

3. **„Terapeutka” B. A. Paris** – Thriller rozgrywający się w tajemniczym świecie zamkniętego osiedla, którego mieszkańcy nie są tacy doskonali, jak się na pozór wydaje. Każdy z nich się leczył, ale kto zamordował? Komu zaufać? Miało być tak pięknie.



WARTO PRZECZYTAĆ

„Cała szkoła mówi o mnie” Michelle Quach - dziewczyna chce zostać redaktorką naczelną szkolnej gazetki, lecz przegrywa wybory, bo jest dziewczyną. Ciekawa i inspirująca historia o feminizmie. Waleczna postać, która zachęca rówieśników do pomyślenia o równości płci.

„Red White & Royal Blue” Casey McQuiston - ujmująca historia dwóch facetów z dwóch różnych państw. Jeden z nich jest z rodziny królewskiej, a drugi jest synem prezydentki. Co ich łączy?

„Wszystkie piosenki o miłości” Jane Sanderson - nastoletnia miłość, muzyka, która się łączy ze wspomnieniami tego uczucia. A potem długa rozłąka. Jak



wygląda życia po takiej rozłące? Czy są znaki, aby zacząć na nowo? To tylko piosenki sprzed lat, a jednak znaczą i wyrażają dużo więcej.

„November 9” Colleen Hoover - 9 listopada jest niezwykłą datą dla bohaterów. Pomimo ukrywanych tajemnic rodzi się między nimi więź i silne uczucie. Jak dalej potoczą się losy zakochanej pary, kiedy prawda wyjdzie na jaw...

„Dom zbrodni” Aghata Christie - zakręcona historia o morderstwie. Mieszkają pod jednym dachem z mordercą, ale nie wiedzą, kim on jest. Kto okaże się być zabójcą? Jaki miał motyw?

„Opowiem o tobie gwiazdom” Edyta Prusinowska - niezwykła historia o grupie przyjaciół, którzy mimo przeszkód w swoim życiu dążą do odnalezienia szczęścia. Nie jest to jedynie opowieść o przyjaźni czy miłości, ale przede wszystkim o determinacji młodych ludzi.

„Trzy kroki od siebie” Rachael Lippincott oraz Mikki Daughtry i Tobias Iaconis - między dwojgiem nastolatków chorych na mukowiscydozę rodzi się uczucie, dzieli ich dystans ze względu na strach o zdrowie, w którym muszą przebywać. Czy zaryzykują zdrowie, a nawet życie, aby być przez chwilę razem?

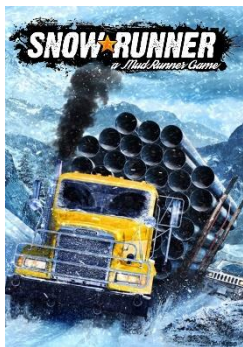
„Start a Fire. Runda pierwsza” Heryteria „pizgacz” P.S. - ujmująca historia o problemach młodej dziewczyny. Opowiada o przyjaźni, pewnego rodzaju obsesji i decyzjach, które bezpowrotnie zmieniają życie. Pełna tajemnic, niepowodzeń historia. Pochłania i nie pozwala o sobie zapomnieć.



„Hopeless” Collen Hoover - dziewczyna wiecie spokojnie życie, ale wszystko zmienia się z dnia na dzień, kiedy poznaje chłopaka, który wzbudza w niej emocje. Wiele kłamstw wychodzi na jaw. Więc komu będzie musiała zaufać?

„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona” (Albert Einstein)

Książki polecają
Weronika Kruk i Michalina Gąsior 8c



SNOWRUNNER – RECENZJA GRY!

SnowRunner – to nowa gra wydana przez studio Focus Entertainment 20 kwietnia 2020 roku na konsole PS4, XboxOne, Nintendo Switch oraz komputery PC. Jest to zaawansowany symulator ciężarowych pojazdów terenowych, w którym zasiadamy za kierownicami rozmaitych maszyn na czele z ciężarówkami. Ich lista obejmuje pojazdy od takich producentów, jak Pacific czy Hummer. Dostępne są także przeróżne przyczepy i naczepy. W trakcie zabawy przemierzamy dwanaście rozległych lokacji o otwartej strukturze. Nawigując przy pomocy mapy, jeździmy po bezdrożach oraz realizujemy płatne zlecenia polegające między innymi na transporcie surowców.

Gra ma bardzo zaawansowany system fizyki odwzorowujący dokładnie warunki na drogach takie jak błoto, woda, lód czy śnieg. Każdy pojazd ma swoje parametry, które sprawiają, że np. pojazd radzi sobie lepiej w śniegu niż w wodzie lub w błocie. Oczywiście możemy modyfikować parametry poprzez zmianę części w samochodzie, lecz wiąże się to z kosztami, więc z początku musimy radzić sobie z podstawową ciężarówką nieprzystosowaną do terenu.



Snowrunner ma także rozbudowany samouczek, w którym autorzy przybliżają nowicjuszm skomplikowane zasady rządzące rozgrywką. Poza tym bawić się możemy zarówno w pojedynkę, jak i w trybie współpracy dla maksymalnie czterech osób. Twórcy bardzo ciekawie podeszli do kwestii modowania gry. Nic nie trwa wiecznie i z pewnością przyjdzie ten moment, że gra po prostu ci się znudzi: pojazdy łatwo grzęzną w błocie, nie możesz wykonać jakiegoś zadania... Modowanie gry to wprowadzanie do niej nowych elementów - tutaj pojazdów, map itp. Mody są dostępne nie tylko na komputery (tak jak w przypadku innych gier), ale także na konsole za pomocą strony mod.io. Po rejestracji na stronie możemy zasubskrybować dany mod, a on pojawi się na naszym urządzeniu i będziemy mogli dodać go do gry. Jeśli chodzi o cenę, to jest ona przeciętna jak na dzisiejsze gry - kosztuje od 100 do 140zł. Gra posiada również płatne dodatki, które możemy nabyć na stronie danego urządzenia (zależnie od tego, na czym chcemy w nią grać).

Gabriel Zgódka VII B



MOJA PODOPIECZNA - EGZOTYCZNA PAPUGA

Nasza koleżanka Amelka z 7b ma w domu niezwykłą egzotyczną papugę - amazonkę, inaczej nazywaną papugą zieloną. Nie jest to pupil spotykany w każdym domu, dlatego postanowiliśmy dowiedzieć się czegoś więcej na temat tej papugi. Z Amelką rozmawiali Emilia Piętka i Mateusz Jedliński z 7b.

[Emilia Piętka, Mateusz Jedliński]: Jak ma na imię twoja papuga?

[Amelia Martyniuk]: Moja papuga ma na imię Koko.

[EP, MJ]: Jakiego koloru są jej pióra?

[AM]: Pióra mojej papugi są różnokolorowe, lecz dominujący jest kolor zielony. Stąd też wywodzi się inna nazwa - papuga zielona.

[EP, MJ]: Czy Twoja papuga ma jakieś niezwykle umiejętności?

[AM]: Koko uczy się mówić. Potrafi już powiedzieć swoje imię.

[EP, MJ]: Czym karmisz swoją papugę?

[AM]: Moja papuga co dwa dni dostaje specjalną mieszankę dla papug jej gatunku. Daję jej również wodę, która jest wymieniana codziennie.

[EP, MJ]: Jak duża jest jej klatka?

[AM]: Szerokość klatki wynosi 98 cm, a wysokość 80 cm. To dość duża klatka, ale są to odpowiednie wymiary dla takiej papugi.

[EP, MJ]: Ile lat ma Twoja papuga?

[AM]: Koko ma już 14 lat. Jest jeszcze bardzo młoda, ponieważ amazonki dożywają 40-50 lat.

[EP, MJ]: Jak to się stało, że masz papugę, że Koko trafiła do Waszego domu?

[AM]: Bardzo chciałam dostać papugę, więc ją dostałam na urodziny. Co jakiś czas ja się nią zajmuję, ale częściej robi to mój starszy brat.

[EP, MJ]: Czy wypuszczasz Koko z klatki?

[AM]: Tak, wypuszczam - może ona latać po całym moim domu, nie wydzielamy jej pomieszczeń.

[EP, MJ]: Jak często sprzątasz klatkę?

[AM]: Sprzątamy jej klatkę raz w tygodniu, robimy to na zmianę z bratem.

[EP, MJ]: Twoja Koko to bardzo piękna papuga, słyszeliśmy, że czasem całkiem głośno krzyczy. Bardzo Ci dziękujemy, że zechciałaś podzielić się z nami informacjami o swojej amazonce.

[AM]: Ja też dziękuję.

Emilia Piętka i Mateusz Jedliński z klasy 7b





TEMATY TABU

W kolejnej odsłonie naszego stałego cyklu podejmujemy trudne tematy – nastoletnia ciąża i depresja poporodowa.

NASTOLETNIA CIĄŻA

Nastoletnia ciąża to problem nie tylko psychologiczny, ale również prawny i ekonomiczny. Dwadzieścia tysięcy nastolatek w Polsce co roku rodzi dziecko. Każda z tych nieletnich matek ma osobną historię, ale wszystkie coś łączy – trudności, jakie napotykają. Choć ciąża uznawana jest za jedną z najpiękniejszych chwil życia kobiety, nie wszystkie z nich planowały powiększyć rodzinę i nie dla każdej ciąża wiąże się wyłącznie z pozytywnymi emocjami i oczekiwaniem na jej rozwiązanie. Gdy ciąża pojawia się u młodej, nastoletniej dziewczyny,



radość i obawy są uczuciami przeplatającymi się wzajemnie. Pojawia się wiele pytań, priorytetem jest jednak okazanie wsparcia oraz podjęcie najważniejszych działań dla dobra młodej mamy i jej dziecka. Pomimo wielu kampanii promujących bezpieczny seks oraz łatwej dostępności środków antykoncepcyjnych, liczba nastoletnich ciąż rośnie. Dlaczego? Trudno o jednoznaczną odpowiedź, bo problem dotyczy różnych środowisk. Nastoletnią mamą może być zarówno dziewczyna mieszkająca w wielodzietnej rodzinie na wsi, jak i jedynaczka z tzw. dobrego domu. Wielu współczesnych nastolatków najpierw dowiaduje się, czym jest seks, a dopiero potem uczy się (zwykle w szkole, a nie w rodzinnym domu), czym jest ciąża. Niestety, spora liczba tych nieletnich „poszukiwaczy wiedzy” nie ogranicza się do oglądania filmów erotycznych, ale próbuje seksu z rówieśnikami. Efekt? Ciąże, które naprawdę w sporadycznych przypadkach są chciane.

Nastoletnie ciążę są niebezpieczne, przez lekarzy często z góry traktowane jako zagrożone. Po pierwsze dlatego, że nastoletni organizm nie rozwinął się jeszcze w pełni, a więc nie jest jeszcze w pełni gotowy na potomstwo. To może powodować niedorozwój fizyczny płodu. Lekarz prowadzący ciążę u nastolatki ma przed sobą trudne zadanie. W porównaniu z dorosłymi kobietami, u nastolatek występuje większe ryzyko poronienia. Należy postarać się zadbać o spokój i zdrową dietę nastolatki oraz wspierać ją.

Najważniejsze jednak jest to, by do takiej ciąży w ogóle nie doszło. Dlatego trzeba o tym mówić, by wzrastała świadomość przede wszystkim wśród nastolatków.



DEPRESJA POPORODOWA

Depresja poporodowa jest chorobą, która dotyka nawet co piątą kobietę na całym świecie. Coraz większa świadomość społeczeństwa sprawia, że mamy częściej sięgać po pomoc. Pojawiające się objawy związane z depresją po porodzie nie powinny być bagatelizowane. Jakie są jej objawy i jak rozpoznać depresję poporodową? Zgodnie z definicją, „depresją” określa się stan utrzymujący się przez co najmniej 14 dni. Podobnie jest w przypadku depresji poporodowej, z tym że jej wystąpienie jest ściśle związane z narodzinami dziecka. Najczęściej pojawia się ona w okresie od 1. miesiąca do 6. po porodzie, lecz zdarzają się też sytuacje, gdy dotyka kobiety, będące już kilkanaście miesięcy po ciąży. Depresja poporodowa zaliczana jest do najczęściej występujących powikłań po porodzie. Nieznana jest jednak konkretna przyczyna wywołująca ten rodzaj depresji. Badania naukowe donoszą, że narażone na jej występowanie są kobiety chorujące na depresję w przeszłości lub w czasie ciąży, a także, gdy pojawiła się po poprzednim porodzie. Czynnikiem ryzyka jest także brak wsparcia innych osób po porodzie czy brak akceptacji ciąży i dziecka przez osoby najbliższe. Zauważono również, że ciężki lub powikłany poród, a także złe wrażenia związane z pobytem w szpitalu mogą przyczyniać się do wystąpienia depresji poporodowej. Dla wielu kobiet pierwsze tygodnie i miesiące opieki nad dzieckiem są trudne i wyczerpujące. Dlatego też łatwo jest pomylić objawy depresji poporodowej ze zmęczeniem związanym np. z częstym wstawaniem w nocy.

Depresję poporodową powinno się podejrzewać, gdy u kobiety po porodzie wystąpią objawy takie jak:

- obniżenie nastroju, płaczliwość, niepokój i drażliwość, poczucie winy, osłabienie zainteresowania, negatywna ocena własnych kompetencji w roli matki, obawy o skrzywdzenie dziecka, lęki związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem dziecka, zmęczenie, napady lęku i ataki paniki, zaburzenia koncentracji, zaburzenia snu i apetytu, myśli samobójcze.

Bardzo istotne jest, aby nie bagatelizować pojawiających się objawów i nie rezygnować z konsultacji ze specjalistą. Najczęściej łagodną depresję poporodową leczy się za pomocą psychoterapii oraz wsparcia psychologicznego. Czasami niezbędne są leki przeciwdepresyjne, a w rzadkich sytuacjach hospitalizacja.

Należy pamiętać, aby nie leczyć depresji poporodowej na własną rękę, lecz udać się po pomoc do psychologa, lekarza psychiatry lub powiedzieć o niepokojących symptomach lekarzowi ginekologowi czy położnej.

Helena Kulma i Łucja Czyżewska 8c



DER WINTER/ZIMA

der Winteranfang – początek zimy
die Winterferien – ferie zimowe
die Wintergedichte – wiersze o zimie
die Winterjacke – kurtka zimowa
die Winterlandschaft – krajobraz zimowy
der Wintermantel – płaszcz zimowy
die Wintermütze – czapka zimowa
die Winternacht – noc zimowa
die Winterolympiade – olimpiada zimowa
die Winterreifen – opony zimowe
der Winterschlaf – sen zimowy
der Wintersport – sport zimowy
der Wintertee – herbatka zimowa
das Winterwetter – pogoda zimowa

winterlich – zimowy
das Eis – lód
das Eislaufen – jazda na łyżwach
der Eiszapfen – sopel lodu
der Schnee – śnieg
die Schneeflocke – płatek śniegu
der Schneemann – bałwan
die Schneeschaufel – łopata do śniegu
der Schneeball – śnieżka
die Schneeballschlacht – bitwa na śnieżk
der Schneesturm – zawieja śnieżna
Es schneit. – Pada śnieg.
der Frost – mróz
Es ist frostig. – Jest mroźnie.

Winter ohne Schnee ist wie Sommer ohne Sonne. ☼

Erst in der Mitte des Mai ist der Winter vorbei.

Trockener Nikolaus, milder Winter rund um's Haus.

☼ Später Winter, spätes Frühjahr. Im Sommer keine Sonne. Im Winter kein Schne. Willkommen in Deutschland.



WINTER

Der Winter ist eine der vier Jahreszeiten.

Der Winter beginnt am 21. Dezember und endet am 20. März. Im Winter sind die Tage kurz, und die Strahlen der Sonne fallen nur schräg auf die Erde. Darum ist es im

Winter kalt, oft sinken die Temperaturen sogar unter Null Grad Celsius.

Es kommt zu Frost. Das Wasser in Seen und Bächen gefriert zu Eis, statt Regen fällt oft Schnee. Viele Tiere halten Winterschlaf.

Manche Vogel-Arten fliegen in wärmere Gebiete, um dort zu überwintern.

Manche Menschen mögen den Winter, weil sie dann Wintersport treiben oder einen Schneemann bauen können.

<https://klexikon.zum.de/wiki/Winter>

WINTERZEIT

Ist das Jahr denn schon vorüber?

Gestern war noch Sommerzeit.

Heute tönen Weihnachtslieder
und der Wald ist tief verschneit.

Den See bedeckt ein Tuch aus Eis
und klirrend kalt ist manche Nacht.

Wie Zucker hat der weiße Reif
sich auf den Bäumen festgemacht.

Natur wird still, legt sich zur Ruh,
will frische Kraft gewinnen.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu,
ein Neues wird beginnen.

Poldi Lembcke

pani Bożena Sawczuk – nauczycielka języka niemieckiego