



Wieści spod lasu

NUMER 6

SP NA GŁĘBOKIEM

PAŹDZIERNIK 2024

W numerze, m.in.:

- Geneza Święta Zmarłych
- Święto Zmarłych na świecie
- Historia Halloween
- Wywiad z Panem Bartoszem Sobolewskim- chirurgiem onkologii
- Cykl „W ogniu pytań”
- Świat opery
- Rozmowa z opiekunką szkolnego wolontariatu
- Zabawy kreatywne
- Jak efektywnie się uczyć
- Słowo od ubiegłorocznych absolwentek
- Wspomnienia z wakacji
- Uśmiechnij się

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer gazetki szkolnej- pierwszy w tym roku szkolnym. Mamy nadzieję, że „Wieści spod lasu” będą dla Was ciekawą lekturą. Mimo wielu obowiązków szkolnych i pozaszkolnych staramy się pisać dla Was artykuły, które- wierzymy w to mocno- z przyjemnością przeczytacie.

**Zachęcamy do czytania!
Redakcja**



Przed nami Święto Zmarłych, dzień, w którym wspominamy naszych bliskich, których już z nami nie ma. Jest to dzień zadumy, często rozmyślania nad kruchością i przemijalnością życia. A jak obchodzi się ten dzień w różnych zakątkach świata?

Święto zmarłych- Zaduszki, Dzień Zaduszny- to w kościołach łacińskich święto obchodzone 2 listopada, które polegają na modlitwie za dusze zmarłych. Jest to okres, w którym wierni odwiedzają groby swoich zmarłych bliskich. Święto to wywodzi się ze starodawnych pogańskich dziadów świętowanych przez Słowian. Miały one na celu umożliwienie kontaktu z duchami oraz zyskanie sobie ich przychylności. Na rozstajach rozpalano ogniska, aby duchy odnalazły drogę do swych domostw., zostawiano otwarte drzwi. Przygotowano również potrawy i napoje, które zostawiano na progu domu, aby wędrujące upiory mogły się pożywić. Zwykle były to: kutia, kasza, pieczywo, miód i wódka. Potrawy zanoszono też na groby. Dziady obchodzono co najmniej dwa razy w roku: na przełomie października i listopada oraz na przełomie kwietnia i maja. Były to tzw. Dziady jesienne i wiosenne, których dokładny termin uzależniano od faz księżyca. Wraz z nadejściem do Polski chrześcijaństwa pogańskie zwyczaje zostały zakazane. W zamian za nie pojawiły się Zaduszki, podczas których zapala się znicze oraz przyozdabia groby. Mimo odejścia od starych zwyczajów Święto Zmarłych oraz dziady nadal mają wiele wspólnego. Pamięć o umarłych bliskich nie zgasła, a symboliczne czczenie zmarłych wciąż jest ważną częścią obchodów religijnych.

W Polsce Święto Zmarłych to dzień, w którym tradycyjnie odwiedza się cmentarze i groby bliskich. Ludzie zapalają świece, składają kwiaty i modlą się za dusze swoich przodków. Cmentarze stają się miejscami pięknie ozdobionymi światłem, a obchody tego dnia są wyrazem szacunku wobec zmarłych. Wielu Polaków, którzy nie mają możliwości odwiedzić grobów swoich bliskich, odwiedza cmentarz w swojej okolicy i zapala znicz na grobie nawet nie znanej sobie osoby. Dzięki temu dbamy o to co najważniejsze – o pamięć. A dopóki ona jest żywa, dana osoba jest wciąż blisko nas.

Jak obchodzi się dzień zmarłych w innych krajach?



W Hiszpanii

Hiszpańskie tradycje związane z Dniem Zmarłych to mieszanina pogańskich wierzeń i chrześcijaństwa. Różnią się one w zależności od regionu, jednak wszędzie odwiedza się cmentarze, modli za dusze tych, którzy odeszli i ozdabia groby bliskich kolorowymi bukietami kwiatów. W przeciwieństwie do naszej tradycji, Hiszpanie nie zapalają zniczy. Tego dnia we wszystkich kościołach odprawiane są msze na cześć zmarłych osób.

Hiszpańskie zwyczaje związane z Dniem Zmarłych i Wszystkich Świętych z reguły nie są smutne. Hiszpanie wspominają zmarłych w towarzystwie rodziny i przyjaciół, świętując, jedząc i pijąc. Z Dniem Zmarłych związane są również inne święta obchodzone lokalnie lub regionalnie. Część z nich odbywa się w wigilię Día Todos los Santos, czyli 31 października.

W Meksyku

Dzień Zmarłych, Día de Muertos (hiszp.) – religijne święto meksykańskie, czczące pozagrobowe życie zmarłych i więzy rodzinne. Obchodzone jest w wigilię święta 1 i 2 listopada w powiązaniu z katolickimi świętami Zaduszek (Día de los Fieles Difuntos) Wszystkich Świętych (Todos los Santos). Jest obchodzone głównie w Meksyku i Ameryce Centralnej, lecz przyjęło się również w wielu miejscowościach w USA i gdziekolwiek osiedlili się Meksykanie i emigranci z Ameryki Centralnej. Dodatkowo święto to dotarło do tak egzotycznych lokalizacji jak Praga czy nowozelandzki Wellington. Obchody poza Meksykiem, szerzej, Ameryką Centralną, niekoniecznie odzwierciedlają tradycyjne elementy- podobnie do sytuacji z Halloween, zachodzi tu sporo dowolnej interpretacji o charakterze artystyczno-rozrywkowych.

W Niemczech

Dzień Zmarłych w Niemczech jest obchodzony zdecydowanie inaczej niż w Polsce. Niemcy przywiązują mniejszą uwagę do przygotowań do tego święta. Skupiają się oni na wyborze firm wyspecjalizowanych w sprzątanii oraz dekorowaniu nagrobków.

1 listopada w Niemczech dostał miano „cichego dnia”. Oznacza to, iż w tym czasie całe rodziny poświęcają się skupieniu na zmarłych, wspominaniu ich oraz modlitwie. Jest to dzień, w którym trudno jest znaleźć miejsca obfitujące w głośną rozrywkę i radosne tłumy ludzi, gdyż wszyscy odwiedzają cmentarze i groby zmarłych.

Obchody są bardziej wystawne niż te w Polsce. Można tu spotkać uroczyste procesje, urozmaicone w muzykę chóralną. Na nagrobkach oprócz tradycyjnych zniczy oraz kwiatów znajdują się również napoje oraz żywność. Po wizycie w kościele i na cmentarzu rodziny odwiedzają się i spotykają na uroczystych obiadach przy suto zastawionym stole. Niemcy zjeżdżają w rodzinne strony, aby uczcić pamięć zmarłych. Na stołach można spotkać między innymi struclę – plecione ciasto drożdżowe.

W Norwegii

Dzień Wszystkich Świętych w Norwegii jest obchodzony głównie przez Polonię. Dbają oni co roku o wygląd nagrobków, zapalają znicze na grobach zmarłych.

Norwegowie do Dnia Wszystkich Świętych podchodzą o wiele skromniej i nie przywiązują do niego większej wagi. Odeszli od uroczystego obchodzenia tego święta.

Święto zmarłych było niegdyś świętem państwowym, ustawowo wolnym od pracy. Jednakże w momencie redukcji dni wolnych został usunięty z listy. Obchody zostały również przesunięte z dnia 1 listopada na pierwszą niedzielę listopada.

W Austrii

Wszystkich Świętych w Austrii przypada na 1 listopada. Święto to obchodzi się podobnie jak w Polsce. Austriacy przystrajają groby bliskich zniczami, pojawiają się również kwiaty. Rodziny odwiedzają groby bliskich. Na cmentarzach odbywają się modlitwy oraz procesje. Obowiązkowe jest również poświęcenie nagrobków. Wspólna modlitwa o dusze zmarłych oraz pamięć o zmarłych jest obowiązkowym punktem zgromadzenia. Austriacy w uroczystość Wszystkich Świętych upamiętniają również żołnierzy poległych podczas II wojny światowej. Organizowane są specjalne uroczystości.

Turmblosen, czyli muzyka wydobywająca się z gry na instrumentach dętych na wieży, jest jednym z symboli zarówno tego dnia, jak i innych świąt w Austrii.

Popularnym zwyczajem jest również Krapfenschnappen. W dniu 1 listopada grupa ludzi przebiera się w białe stroje, nakłada na twarz futrzane maski a na głowy czapki. W rękach trzyma drewniane słupy z głowami zwierząt takich jak: koza, baran czy kogut. Wędrowcy odwiedzają przydrożne domy, urozmaicają dzień wierszykami, muzyką i śpiewem, a w zamian otrzymują pączki i pieniądze.

W Dniu Wszystkich Świętych na stołach nie mogłoby zabraknąć Allerheiligenzopf – plecionego drożdżowego ciasta (tak jak w Niemczech). Wspólne jedzenie w wielu domach staje się obowiązkowym punktem dnia.

W Japonii

W Japonii to czas, w którym wspomina się zmarłych, rozświetla lampionami świątynie, pali ogniska i tańczy. Według wierzeń Japończyków w czasie O-bon duchy przodków powracają na Ziemię, aby odwiedzić swoich krewnych, zatem to też idealny moment na opowieści o duchach i zdarzeniach niezwykłych. Tradycją "Nocnych Stref Grozy" są kwaidan, czyli historie z dreszczykiem wywiedzione z japońskiego folkloru i legend miejskich. Opowieściom towarzyszy jak zwykle budząca grozę muzyka japońskich twórców.

W USA

Święto Zmarłych i Wszystkich Świętych to dwa dni w kalendarzu, które szczególnie ważne są dla Polaków tam mieszkających. Pomimo tego, że w USA nie jest to święto tak ogólnokrajowo

obchodzone jak w Polsce, każdy katolik poświęca czas na modlitwę za zmarłych członków rodziny czy przyjaciół.

Manuela Sobolewska, Maja Martyniuk, klasa 6



Historia Halloween

Dokładna geneza Halloween nie jest znana. Może nią być rzymskie święto na cześć bóstwa owoców i nasion albo celtyckie święto na powitanie zimy. Według tej drugiej teorii Halloween wywodzi się z obchodzonego w Europie północnej święta z okazji końca jesieni a początku zimy, znanego na terenach irlandzkich jako Samhain („koniec lata”), walijskich jako Nos Galan Gaeaf („wieczór zimowy”), anglosaskich jako Blodmonath („krwawy miesiąc”), nordyckich jako „zimowe noce”. Z jednej strony był to czas radowania się minionymi zbiorami oraz powrotem bliskich do domów, a z drugiej pojawiało się widmo zimy – czasu zmagania z głodem, chłodem i niedostatkiem światła słonecznego – w północnej Europie to zimą i wczesną wiosną umierało najwięcej ludzi.

Halloween kojarzone jest ze świętem zmarłych – w rzeczywistości, zarówno poganie jak i wczesni chrześcijanie upamiętniali zmarłych wiosną – między marcem a majem. Druidzi, czyli kapłani celtyccy wierzyli, iż w dzień Samhain zacierała się granica między zaświatami a światem żywych, zaś duchom (złym i dobrym) łatwiej było się przedostać do świata ludzi żyjących. Wierzono, że bóg śmierci Samhain sprowadzał wówczas na Ziemię dusze osób zmarłych w minionym roku, aby odpokutowały swoje czyny. Istotnym elementem obchodów Samhain było palenie ognisk, które miały przyciągać duchy dobre, a odegnąć złe. Paleniska były również wyrazem czci i wsparcia dla boga słońca i światła Luga, nad którym w tym czasie Samhain zaczynał zdobywać przewagę. Próbowano przebłagać Samhaina, składając mu ofiary – także z ludzi.

Uważa się, iż właśnie z potrzeby odstraszenia złych duchów wywodzi się zwyczaj przebierania się w dziwne stroje i zakładania masek. Symbolem święta Halloween były noszone przez druidów czarne stroje oraz duże rzepy, ponacinane na podobieństwo demonów. Po 835 roku, pod wpływem chrześcijaństwa, zwyczaj zaczął zanikać, gdy uroczystość Wszystkich Świętych została przeniesiona z maja na 1 listopada. W 998 roku zaś, św. Odylon, francuski benedyktyn i przełożony opactwa w Cluny, ustanowił 2 listopada Dniem Zadusznym. W XIV wieku wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych zostało wprowadzone do liturgii rzymskiej i upowszechnione w całym Kościele. Za sprawą protestantyzmu święta Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszy zniknęły z większości terenów brytyjskich, a samo Halloween przetrwało jedynie w formie luźnych skojarzeń. 31 października kościoły protestanckie

obchodzą Święto Reformacji. Tymczasem w Irlandii przetrwały zarówno święto katolickie jak i pierwotne święto sezonowe. Irlandzcy imigranci sprowadzili tradycję do Ameryki Północnej w latach 40. XIX wieku. 31 października 1920 roku w mieście Anoka w stanie Minnesota odbyła się pierwsza w Stanach Zjednoczonych parada z okazji Halloween, której uczestnikami byli mieszkańcy, przebrani w kolorowe stroje popularnych postaci. W roku 1937 Anokę ogłoszono światową stolicą Halloween. W drugiej połowie XX wieku święto trafiło do zachodniej Europy, a pod koniec XX wieku do środkowej i wschodniej Europy.

Mniej znanym zwyczajem halloweenowym jest wrzucanie do ognia orzecha włoskiego. Jeżeli owoc pęknie z charakterystycznym trzaskiem, osoba, której dotyczy wróżba, może liczyć na odwzajemnioną miłość.

Najbardziej rozpoznawalnym motywem tego święta jest Jack-O-lentern, czyli wydrążona dynia z świeczką w środku. Motyw ten stał się bardzo popularny - jest obecny na ubraniach, plakatach czy dodatkach. Niektóre symbole święta są powiązane ze zmarłymi. Są to więc duchy, demony, szkielety.

W związku z pogańską genezą tego święta Halloween spotyka się z krytyką ze strony części przedstawicieli Kościoła rzymskokatolickiego, prawosławnego, episkopalnego i luterańskiego, a także Świadków Jehowy. Od obchodzenia Halloween w Polsce odcinają się również słowiańskie związki wyznaniowe, które opowiadają się za kultem rodzimych zwyczajów, związanych z tradycją dziadów.

Pola Ziemann, Amelia Kaczmarek, klasa 7

*„Serce ustało, pierś już lodowata,
Ścięły się usta i oczy zawarły;
Na świecie jeszcze, lecz już nie dla świata!
Cóż to za człowiek? — Umarły.*

*Patrz, duch nadziei życie mu nadaje,
Gwiazda pamięci promyków użyzcza,
Umarły wraca na młodości kraje
Szukać lubego oblicza.
Pierś znowu tchnęła, lecz pierś lodowata,*

*Usta i oczy stanęły otworem,
Na świecie znowu, ale nie dla świata;
Czymże ten człowiek? — Upiorem.
Ci, którzy bliżej cmentarza mieszkali,
Wiedzą, iż upiór ten co rok się budzi,*

*Na dzień zaduszny mogiłę odwali
I dąży pomiędzy ludzi.
Aż gdy zadzwonią na niedzielę czwartą,
Wraca się nocą opadły na sile,
Z pierśią skrwawioną, jakby dziś rozdartą,*

Usypia znowu w mogile.”

ż(fragment wiersza „Upiór”- „Dziady” Adama Mickiewicza)

POEZJA NA CO DZIEN

Kot w pustym mieszkaniu - Wisława Szymborska

Umrzeć - tego się nie robi kotu.
Bo co ma począć kot
w pustym mieszkaniu.
Wdrapywać się na ściany.
Ocierać między meblami.
Nic niby tu nie zmienione,
a jednak pozamieniane.
Niby nie przesunięte,
a jednak porozsuwane.
I wieczorami lampa już nie świeci.

Słyszać kroki na schodach,
ale to nie te.
Ręka, co kładzie rybę na talerzyk,
także nie ta, co kładła.

Coś się tu nie zaczyna
w swojej zwykłej porze.
Coś się tu nie odbywa
jak powinno.
Ktoś tutaj był i był,
a potem nagle zniknął
i uporczywie go nie ma.

Do wszystkich szaf się zajrzało.
Przez półki przebiegło.
Wcisnęło się pod dywan i sprawdziło.
Nawet złamało zakaz
i rozrzuciło papiery.
Co więcej jest do zrobienia.
Spać i czekać.

Niech no on tylko wróci,
niech no się pokaże.
Już on się dowie,
że tak z kotem nie można.
Będzie się szło w jego stronę
jakby się wcale nie chciało,
pomalutku,
na bardzo obrażonych łapach.
I żadnych skoków pisków na początek.

Październik od wielu lat jest uznawany na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi. W tym okresie szczególnie podejmuje się tematy związane z profilaktyką, diagnostyką i leczeniem nowotworów piersi. W ramach kampanii, 15 października 2024 roku, przypadał Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka.

Z tego powodu przeprowadziłyśmy wywiad z **Panem Bartoszem Sobolewskim – doktorem nauk medycznych, specjalistą chirurgii onkologicznej.**

Dlaczego został Pan lekarzem?

Muszę przyznać, że studia medyczne i wybór zawodu lekarza było w moim życiu trochę przypadkowe. Wprawdzie od najmłodszych lat miałem kontakt z medycyną, ponieważ mój dziadek i mój wujek byli lekarzami. Pierwszy był odpowiednikiem dzisiejszego lekarza rodzinnego, a drugi, chirurgiem dziecięcym. Niemniej jednak w liceum uczyłem się w klasie o poszerzonym programie języka angielskiego i dopiero w klasie maturalnej, kiedy już trzeba było podejmować ostateczne decyzje, postanowiłem spróbować dostać się na medycynę i kontynuować rodzinną tradycję.

A skąd pomysł na bycie chirurgiem onkologicznym?

W trakcie studiów, jak zapewne w przypadku każdego studenta medycyny, podobały mi się różne specjalizacje. No, może za wyjątkiem dermatologii i okulistyki. Chciałem zostać psychiatrą, neurologiem, kardiologiem, a nawet lekarzem specjalistą od chorób tropikalnych. Ostatecznie o wyborze specjalizacji zadecydowały staże podyplomowe. Trafiłem na oddział chirurgiczny zajmujący się leczeniem raka piersi. Pracujący tam lekarze tworzyli zgrany i wykwalifikowany zespół. Praca w tym oddziale była ciekawa i satysfakcjonująca. Wtedy też podjąłem decyzję o otwarciu specjalizacji z dziedziny chirurgii onkologicznej.

Czym dokładnie zajmuje się lekarz onkolog?

Lekarz onkolog w ogólnym pojęciu zajmuje się leczeniem ludzi chorych na nowotwory złośliwe. Może to być chirurg onkolog, czyli lekarz, który wycina chorobę, chemioterapeuta a więc lekarz podający leki dożylnie lub radioterapeuta wykorzystujący w terapii promieniowanie, np. takie jak przy prześwietleniu płuc. Warto jednak dodać, że do naszych obowiązków należy również diagnostyka tych chorób oraz opieka nad pacjentami po zakończeniu leczenia. Bardzo ważną rolę jest również propagowanie postaw prozdrowotnych i zachęcanie do badań profilaktycznych.

Jaka jest profilaktyka? Co powinniśmy robić, jak żyć, by wpływać pozytywnie na nasze zdrowie?

Ogólnie należy się zdrowo odżywiać, spędzać czas na świeżym powietrzu i uprawiać sporty. Według mnie, najlepiej amatorsko a nie zawodowo. Chyba dla uczniów podstawówki nie mam innej dobrej rady. Co do ludzi dorosłych dodatkowo zachęcam do brania udziału w programach profilaktycznych obejmujących najczęściej występujące nowotwory oraz aktywny udział w akcjach organizowanych okresowo przez ośrodki onkologiczne.

Czy nowotwór piersi dotyka tylko kobiety w starszym wieku, po menopauzie, czy chorują też młode? A nastolatki? Jakie są statystyki wyleczenia?

Niestety chorują również młode kobiety, chociaż w tym przypadku zachorowania są na szczęście o wiele rzadsze. Przypadki zachorowań poniżej 20 roku życia to prawdziwa kazuistyka, czyli wyjątkowy przypadek medyczny. Dzięki znacznemu postępowi w farmakologii rak piersi jest obecnie chorobą o wysokim odsetku wyleczeń i niedługo, mam nadzieję, chirurgia już nie będzie pełnić tak ważnej roli w leczeniu tej często występującej niestety choroby.

Czy pamięta Pan swoją pierwszą operację? Wierzimy oczywiście, że zakończyła się sukcesem.

Niestety, nie pamiętam swojej pierwszej operacji. Zapewne dlatego, że praca na bloku operacyjnym zaczyna się od rzeczy najprostszych i dopiero po czasie, stopniowo przechodzi się do zabiegów wymagających lepszej techniki operacyjnej i większego doświadczenia. Pamiętam natomiast zabiegi wyjątkowo trudne i długotrwałe oraz te związane z koniecznością zdawania egzaminów specjalizacyjnych.

Pracuje Pan w szpitalu, przychodni czy prywatnym gabinecie?

Pracuję w szpitalu i przychodni. Staram się oddzielać pracę od życia prywatnego, dlatego nie podjąłem decyzji o rozpoczęciu dodatkowej pracy w gabinecie prywatnym po południu. Jestem chyba trochę domatorem i bardzo sobie cenię możliwość spędzania czasu z najbliższymi.

Czy studia medyczne są trudne? Ma się czas na coś innego niż tylko studiowanie?

Studia medyczne są powszechnie uznawane za jedne z trudniejszych i z pewnością wymagają od każdego studenta dużo poświęcenia. Jednakże dokładnie pamiętam, że życie studenckie kwitło, spotykaliśmy się często i nie tylko po to, żeby ślęczeć nad atlasem anatomii człowieka.

Czy aby zostać lekarzem, trzeba mieć jakieś predyspozycje? Zachęca nas Pan do studiów medycznych?

Zacznę może od zachęty. Tak, zachęcam do studiowania medycyny wszystkich, których interesuje człowiek jako taki. Studia te umożliwiają nie tylko poznanie chorób i sposobów ich leczenia, ale również dają możliwość poznania naszej fizjologii, a więc prawidłowego funkcjonowania ciała ludzkiego. Jeżeli chodzi o predyspozycje to właśnie tą ciekawość postawiłbym na miejscu pierwszym, obok cierpliwości, tolerancji i chęci pomocy drugiemu człowiekowi. No, trzeba też, niestety, trochę lubić biologię i chemię.

Czy bycie chirurgiem onkologiem jest obciążającą psychicznie pracą? Co Pan robi, by się odstresować?

Chirurgia ogólnie jest dziedziną stresującą. Ingerencja w ciało żywego człowieka ze wszystkimi możliwymi konsekwencjami nie pozostaje, myślę, zupełnie bez wpływu na psychikę lekarza. Jeżeli chodzi o mnie to właśnie możliwość powrotu z pracy do domu jest tym czynnikiem, który pozwala mi się odstresować.

Czy lubi Pan czytać? Jaka jest Pana ulubiona książka?

Myślę o książkach, które czytałem w szkole podstawowej. W moich czasach chłopaki czytały Niziurskiego, Bahdaja i Ożogowską. Ja zresztą również. Z książek związanych trochę z medycyną, które czytałem w tym czasie, najlepiej wspominam książkę o początkach walki z drobnoustrojami pod tytułem "Łowcy mikrobów" oraz znakomitą, również opartą na faktach, książkę "Stulecie chirurgów".

Dziękujemy że znalazł Pan czas na rozmowę z nami. Mamy wrażenie, że swoimi opowieściami zachęci Pan wiele osób do studiów medycznych.

Manuela Sobolewska, Maja Martyniuk, klasa 6

**A Wy, Koleżanki i Koledzy, zachęcajcie swoich bliskich do badań profilaktycznych!
Listopad to miesiąc walki z rakiem prostaty!**



Czego nie wiesz o człowieku...

ŚMIECH UZALEŻNIA!

Kiedy naciągają się mięśnie śmiechowce, do mózgu idzie pewien przekaz. Mózg lubi, gdy się śmiejesz i w nagrodę wydziela substancję, za sprawą której robi Ci się weselej. Ta substancja może nawet sprawić, że będziesz mniej odczuwał ból. Nazywa się endorfina i jest hormonem. Nawet udawany śmiech prowadzi do produkcji endorfiny. Śmiech więc naprawdę jest lekarstwem. Jeżeli człowiek często się śmieje, to rzadziej choruje i łatwiej radzi sobie z problemami.

Poznajmy bliżej naszych nauczycieli i pracowników szkoły...

W ogniu pytań!

W cyklu „W ogniu pytań” postanowiliśmy lepiej poznać pracowników naszej szkoły. Dziś przepytaliśmy Panię: Weronikę Etzel oraz Patrycję Zagatę.

Oto, co nam o sobie powiedziała nauczycielka wspomagająca - Pani Weronika Etzel

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę?... *rodzinę i zapas czekolady.* ☺

Została pani nauczycielem, ponieważ ... *lubię pracę z ludźmi.*

Gdyby pani miała magiczne moce to... *chciałabym podróżować w magicznie szybkim tempie i zwiedzić cały świat.*

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani... *pracownikiem banku.* ☺

Wakacje to czas... *odpoczynku.*

Wymarzone miejsce na urlop... *afrykańskie safari.*

W wolnych chwilach... *układam puzzle, gram w gry planszowe.*

Lubię... *ciepłe dni.*

Nie lubię... *lukrecji.*

Największą radość sprawiają mi... *spokojne dni spędzone z najbliższymi.*

Nie wyobrażam sobie życia bez... *rodziny i przyjaciół.*

Marzę o... *podróży dookoła świata.*

Boje się... *ciemnego lasu.*

Ulubiony kolor ... *zielony.*

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... *duuużo tego, trudno wybrać jeden.* ☺

Zwierzęta bliskie sercu.... *psy.*



Oto, co nam o sobie powiedziała nauczycielka wspomagająca - Pani Patrycja Zagata

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę?...*książkę.*

Została pani nauczycielem, ponieważ ...*lubię wyzwania.* 😊

Gdyby pani miała magiczne moce to... *sprawilibym, żeby nie było żadnej wojny na świecie.*

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani...*lekarzem lub adwokatem (już za późno).*

Wakacje to czas... *relaksu.*

Wymarzone miejsce na urlop...*gdzieś z dala od ludzi.*

W wolnych chwilach...*czytam książki, chodzę na spacer, do spa.*

Lubię...*sauny.*

Nie lubię...*manipulantów, nieuczciwości, owijania w bawełnę.*

Największą radość sprawiają mi...*spotkania z najbliższymi, wolne dni od pracy.*

Nie wyobrażam sobie życia bez... *mojej córki.*

Marzę o... *więcej czasu dla siebie, dalekiej podróży.*

Boję się... *pająków, agresywnych ludzi.*

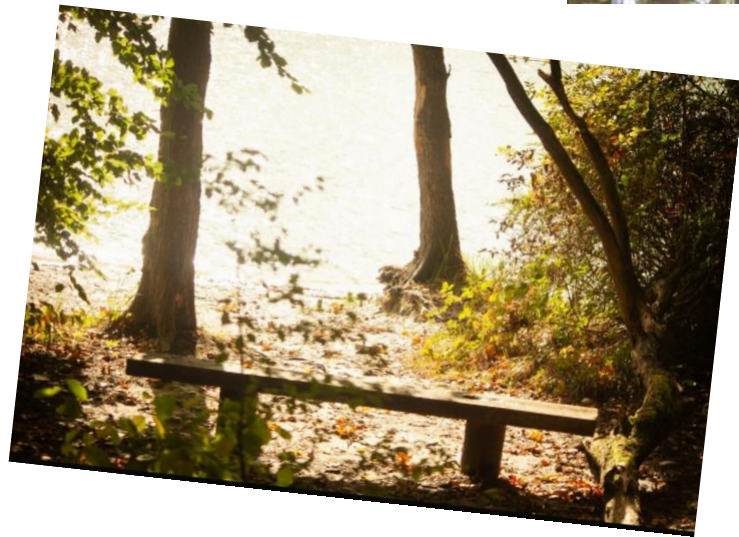
Ulubiony kolor ... *ZIELONY!*

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... *Sade, Sting i wielu innych.*

Zwierzęta bliskie sercu....*koty, psy.*



Jesień w obiektywie



ŚWIAT OPERY JEST FASCYNUJĄCY!

Opera należy do świata teatru! Można tam doświadczyć niesamowitych wrażeń oglądając cudowny i śpiewany spektakl. Na scenie mieszczą się piękne elementy wystroju, soliści (aktorzy, śpiewacy) są ubrani w ładne kostiumy. Wszystko jest prowadzone przez wielką orkiestrę symfoniczną, którą kieruje dyrygent. Historie w operze poruszają najważniejsze zdarzenia w życiu, czyli miłość, euforia, zdrada, zazdrość, rywalizacja a nawet śmierć! Najsłynniejsze opery zostały skomponowane wiele lat temu, lecz do dziś zachwycają publiczność. Opery można odwiedzić w stolicach świata w pięknych budynkach, np. w Sydney w Australii, w Paryżu we Francji, w Madrycie w Hiszpanii, w Wiedniu w Austrii i w wielu innych miastach. Na szczęście nie trzeba jechać tak daleko, bo przecież mamy Operę na Zamku w Szczecinie. Jest to jedyna opera na świecie mieszcząca się w zamku. Miałem zaszczyt wziąć udział w inauguracji sezonu 2023/24 w spektaklu pod tytułem „Dokręcanie śruby”.

Śpiew i teatr to moja pasja. Towarzyszy mi ona od początku. Śpiewać zacząłem w chórze „Słowiki”, a potem chodziłem na zajęcia do Pałacu Młodzieży na lekcje wokalne i teatralne. Tam odkryłem, że lubię występować na scenie. Pewnego dnia dostałem propozycję od mojej nauczycielki śpiewu Pani Izy Rodziewicz, aby wziąć udział w castingu do roli operowej. Wygrałem go i razem z dwoma dziewczynkami mieliśmy od marca do września zajęcia przygotowujące do naszych ról. Nie było to łatwe zadanie, ponieważ miałem nauczyć się odczytywać nut, śpiewać na wysokich tonacjach oraz wcielać się w rolę. Dopiero wtedy poszedłem do zamku i tam zacząłem współpracę z innymi solistami, a także z orkiestrą. Wtedy otworzył się przede mną świat opery! Przez dwa tygodnie uczęszczałem na codzienne próby w operze przez 8 godzin dziennie. Zaczynaliśmy rano od 10:00 do 14:00, a wieczorem od 18:00 do 22:00. W międzyczasie przynosili nam różne kostiumy, widziałem też w jaki sposób była budowana scenografia. Po połowie roku pracy i nauki dosięgnęliśmy wspólnego celu grania w spektaklu.



grafika: Internet

Moja rola to osierocony chłopiec mieszkający w posiadłości Bly razem z siostrą i gospodynią w czasach wiktoriańskiej Anglii, który wkrótce zostaje opętany przez duchy. Jest to thriller operowy. Najlepszą nagrodą są jednak brawa publiczności. To jest największa motywacja, aby iść dalej. Mam przyjemność, by zagrać w tej sztuce jeszcze dwa razy.

Zapraszam 8 i 9 lutego 2025 roku.



Jacob Bremer, klasa 7

Kultowe miejsce na mapie Szczecina ✨



W Szczecinie znajdziemy bardzo wiele restauracji, jednak tą, którą wam dziś przedstawimy, to miejsce szczególne.

Bar Rab to bar szybkiej obsługi otwarty w 1992 tuż po transformacji ustrojowej. Jego głównym założeniem było serwowanie tureckich dań w polskim wydaniu.

Jednak jego hitem okazał się Frytoburger. Został on wymyślony przez klientów, którzy sami prosili o takie nietypowe połączenie składników jakimi są bułka typu kebab, mięso smażone na styl burgera z tajną mieszaniną przypraw oraz frytki czy też autorskie sosy.

Ciekawostką jest, że w kultowym Bar Rabie, występuje specjalny piekielnie ostry sos, o który trzeba porozić obsługę, ponieważ nie widnieje on w menu.

Jedząc Frytoburgera, wiemy, że nie jest to danie takie jak w restauracjach posiadających gwiazdkę michelin ale jest to kultowy produkt serwowany w Szczecinie już od 30 lat.

Gustaw Matuszak, klasa 8

W naszej szkole prężnie działa Koło Wolontariatu, które organizuje wiele ważnych i ciekawych akcji. Jedną z opiekunek koła jest **Pani Agnieszka Kasperska**, nauczycielka języka angielskiego, której zadałyśmy kilka pytań.

Na czym polega działalność szkolnego wolontariatu?

Szkolne koło Wolontariatu prowadzi akcje mające na celu pomoc potrzebującym ludziom i zwierzętom.

Czy każdy może zostać wolontariuszem?

Wspomóc akcję wolontariatu może każdy uczeń naszej szkoły, jednak w kole są tylko osoby z klasy siódmej i ósmej.

Jak się zaczęła Pani przygoda z wolontariatem?

O rany! Nie pamiętam tego:)

Natomiast w naszej szkole założyliśmy Koło Wolontariatu, gdy zlikwidowano gimnazja i w szkole pozostali uczniowie klas siódmej i ósmej. W akcjach może uczestniczyć tylko starsza młodzież, dlatego wcześniej nie było możliwości utworzenia naszego koła.

Czy prywatnie też Pani działa charytatywnie?

Zdecydowanie tak, w takiej kwestii jak pomaganie innym istotom nie da się oddzielić życia prywatnego od zawodowego. Chęć i potrzebę pomocy mamy w sobie, ona nas w jakiś sposób buduje.

Jakie są Pani zadania jako opiekuna wolontariatu?

Wymyślanie, organizowanie i nadzorowanie naszych akcji, wspieranie uczestników w ich realizacji.

Czy zauważyła Pani zmiany w młodzieży pod wpływem wolontariatu?

Wielu uczniów dzięki pracy wolontariatu zauważa pewne problemy społeczne i angażuje się w rozwiązywanie ich poza szkołą. Często takie zachowanie obserwowaliśmy przy pomocy dla zwierząt, najpierw była pomoc dla TOZ-u w szkole, a potem już prywatnie wspieranie ich działań, co nas ogromnie cieszy. :)

Skąd Pani czerpie pomysły na akcje?

Reagujemy na potrzeby istot, które nas otaczają. Stałymi akcjami są zbiórki dla TOZ-u i szkół szpitalnych, od dwóch lat również kasztanów. Poza tym staramy się pomagać w zbiorce dla chorych dzieci, dla uchodźców z Ukrainy podjęliśmy wiele działań, niedawno zbiórka dla powodzian. Skala pomocy udzielonej przez uczniów i rodziców była niesamowita. ❤️

Jaki jest klucz do sukcesu wolontariatu szkolnego?

O, to proste !Kluczem są dobrzy i wrażliwi ludzie, którzy nasze akcje wspierają. Są to uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły. Bez nich by się to wszystko nie udało.

Co Pani jako opiekunowi wolontariatu daje największą radość?

Angażowanie uczniów w udzielanie pomocy to nam bardzo ładuje baterie, daje poczucie sensu w tym, co robimy. Ujrzenie potrzebujących i ich uśmiechu pomimo trudności, przez które przechodzą.

Bardzo dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszej satysfakcji w pomaganiu innym i organizowaniu dla nich pomocy!



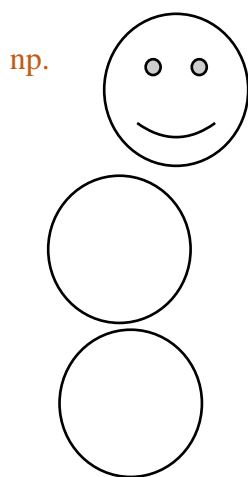
MYŚL KREATYWNIE..., czyli jak ?

Zastanawialiście się kiedyś, czym jest kreatywność i do czego jest nam potrzebna? Nie jest to takie proste. Kreatywność to jedna z najważniejszych kompetencji współczesnego człowieka. Ma ona wiele definicji, jednak śmiało możemy powiedzieć, że jest to potencjał, czyli taka zdolność do nieszablonowego myślenia i działania. Dzięki kreatywności potrafimy spojrzeć na sytuacje inaczej, znaleźć ciekawe rozwiązania czy wytworzyć zupełnie nowe i wartościowe pomysły. Wielu z Was pomyśli teraz : „ Aha... ja tego nie mam.”, ale dla tych wszystkich osób mam dobrą wiadomość, z kreatywnością jest jak z pamięcią czy nauką gry na gitarze – można ją wyćwiczyć!

Dzisiaj przygotowałam dla Was cztery ćwiczenia, które mogą Wam w tym pomóc. Zostaw komputer, telefon, znajdź chwilę i do dzieła! Efekty mogą Was zaskoczyć. 😊

Ćwiczenie 1.

Narysuj 8 kółek tej samej wielkości lub wydrukuj tę stronę. Dorysuj coś do każdego kółka, tak aby z każdego kółka powstał inny przedmiot.



Ćwiczenie 2.

Połącz wyraz z lewej strony z wyrazem z prawej strony w pary skojarzeń, tak, aby nadać im sens, np. hamburger – piasek / Jedząc hamburgera na plaży, nasypał mi się do niego piasek.

ŚWIECZKA
KOMPUTER
HAMBURGER
SZKOŁA
PIES
DZIEŃ MAMY

SYROP
BUT
PIASEK
PASTA DO ZĘBÓW
ŻELKI
MLEKO

Ćwiczenie 3.

Wyobraź sobie, jak wyglądałby Twój świat, gdyby....

- ...nigdy nie wynaleziono Internetu.
- ...nie byłoby luster.
- ...mrówki byłyby wielkości krów.
- ...nie byłoby zwierząt.
- ...istniałyby dinozaury.
- ...ludzie żyliby wiecznie.

Ćwiczenie 4.

Wymyśl 10 pomysłów, do czego można wykorzystać suszarkę, prócz suszenia włosów. ☺

Anita Kot, psycholog

PORADY NA EFEKTYWNIJSZĄ NAUKĘ

Jak efektywnie się uczyć? To pytanie zadają sobie wszyscy, którzy mają przed sobą ważny egzamin, sprawdzian, czy po prostu chcą szybko i sprawnie nauczyć się, np. języka obcego. Uczenie się to proces trwający przez całe życie, który pozwala nam zdobywać nową wiedzę i rozwijać umiejętności. Mamy potencjał, aby uczyć się w każdym wieku i jest to nie tyle możliwe, ile wręcz... konieczne, ponieważ dziś trudno o pracę w jednym miejscu przez całe życie. Jesteśmy zmuszani do ciągłych zmian i do tego, aby stale poszerzać swoje kompetencje.

Skuteczna nauka to nie tylko kwestia ilości poświęconego czasu, ale przede wszystkim odpowiednich metod i strategii.

Koncentracja

W procesie uczenia najważniejsza jest koncentracja. Jest to celowe działanie, podczas którego skupiasz się przez dłuższy czas na tej, a nie na innej informacji czy bodźcu, a pozostałe ignorujesz. Abyś mógł skupić swoją uwagę tylko i wyłącznie na danym zagadnieniu wyeliminuj wszelkie zakłócenia zewnętrzne, które są w stanie rozproszyć twoją uwagę. W tym celu wyłącz komputer, telewizor, radio oraz pozbądź się bałaganu ze swojego otoczenia tak, by twoje środowisko pracy było miejscem czystym i przyjaznym. Następnie dobrze wywietrz pokój. Ma to niezwykle istotne znaczenie dla pracy twojego mózgu - dobrze dotleniony będzie łatwiej i szybciej przyswajał wiedzę.

Wyciszenie się

Jeśli już zadbałeś o swoje środowisko pracy, powinieneś również zatroszczyć się o swój wewnętrzny spokój. Odczuwane negatywne emocje, takie jak stres, złość czy lęk, są w stanie skutecznie zablokować twój umysł. Nadmierne napięcie emocjonalne może prowadzić do chaosu kojarzeniowego, a nawet do chwilowej blokady pamięci. Warto więc postarać się o to, by przed rozpoczęciem nauki zostawić na chwilę inne sprawy, które zaprzatają ci głowę, by móc maksymalnie skupić się na nauce.

Zrozumienie własnego stylu uczenia się

Każdy z nas ma unikalny sposób przyswajania wiedzy. Zrozumienie swojego stylu uczenia się może znacząco zwiększyć efektywność nauki. Istnieją trzy główne style: wzrokowy, słuchowy i kinestetyczny. Oto, jak dostosować metody nauki do każdego z nich:

- **Wzrokowy:** Osoby wzrokowe najlepiej uczą się poprzez obrazy i wizualizacje. Mogą korzystać z map myśli, kolorowych notatek oraz diagramów, aby lepiej zrozumieć i zapamiętać informacje.
- **Słuchowy:** Dla osób słuchowych kluczowe jest słuchanie i mówienie. Nagrywanie wykładów, słuchanie podcastów edukacyjnych oraz uczestnictwo w dyskusjach może być dla nich najbardziej efektywne.
- **Kinestetyczny:** Osoby kinestetyczne uczą się poprzez ruch i dotyk. Praktyczne ćwiczenia, eksperymenty oraz symulacje są dla nich najlepszymi metodami nauki.

Techniki zapamiętywania i powtarzania materiału

Mapa myśli – to graficzny sposób przedstawiania najważniejszych treści, który pozwala je lepiej zapamiętać. Wymaga klasyfikacji informacji i odrzucenia wszystkiego, co zbędne. W centrum mapy umieszcza się słowa kluczowe, które od razu rzucają się w oczy. Zaznacza strzałkami powiązania między różnymi zjawiskami i pojęciami. Elementy ważniejsze zapisuje się większymi literami, mniej ważne – mniejszymi, warto używać także kolorów.

Fiszki: Używanie kart do powtarzania materiału, zarówno papierowych, jak i cyfrowych.

Mnemotechniki: Tworzenie skojarzeń ułatwiających zapamiętywanie.

Metoda loci: Wizualizacja przestrzeni i umieszczanie w niej informacji.

Zwracanie uwagi na wyróżnione elementy: tabele, wykresy, podpisy pod zdjęciami, częste, kilkuminutowe powtórki.

Zarządzanie czasem

Gdy stajesz przed koniecznością opanowania większej ilości materiału, np. w przypadku przygotowywania się do ważnego egzaminu powinieneś:

- **podzielić zadany materiał na mniejsze części,**
- **rozpocząć naukę z wyprzedzeniem, dbając jednocześnie o regularność nauki.**

W ramach efektywnego zarządzania czasem istnieją sprawdzone techniki, które opierają się na zasadach psychologii i pomagają w lepszej organizacji czasu. Dwoma popularnymi metodami są technika Pomodoro i Time Blocking. Oto jak mogą one przyczynić się do zwiększenia produktywności.

Technika Pomodoro

- Polega na podziale pracy na 25-minutowe bloki czasowe (zwane „pomodoro”), z krótkimi przerwami między nimi, np. 5 minut.

- Ta metoda pomaga w utrzymaniu skupienia i zapobiega przemęczeniu, co jest kluczowe w efektywnej organizacji czasu.

Time Blocking

- Technika ta polega na przydzielaniu konkretnych bloków czasu na określone zadania lub aktywności.
- Time Blocking pomaga w minimalizacji rozprożeń i zwiększa skupienie na jednym zadaniu przez ustalony czas.

Motywacja i wytrwałość

Motywacja odgrywa istotną rolę w skutecznym uczeniu się. Ustalaj sobie nagrody. Mogą być takie proste, jak poczęstunek czymś, co lubisz lub przerwa na zajęcie się ulubioną aktywnością.

Nauka nie zawsze przebiega gładko. Wyzwania i przeszkody mogą się pojawiać na twojej drodze. Rozwijaj odporność i wytrwałość, aby je pokonać. Przyjmuj postawę rozwoju, postrzegaj wyzwania jako szansę do rozwoju i nieustannie dąż do przodu. Szukaj wsparcia od kolegów, mentorów lub społeczności online, aby pomóc ci pokonywać przeszkody i pozostawać na właściwej ścieżce.

Znajdź czas na relaks i odpoczynek

Oprócz przerw w nauce niezwykle istotny dla procesu uczenia się jest sen. Średnio osoba dorosła powinna przeznaczyć około siedmiu godzin na sen, choć są osoby, które potrzebują go więcej lub mniej, dlatego warto dopasować jego ilość do swoich indywidualnych potrzeb. Zbyt mała ilość snu na dłuższą metę skutkuje bowiem kłopotami z koncentracją, mniejszą efektywnością zapamiętywania, a także często spowolnieniem reakcji na zaistniałe sytuacje.

Zdrowo się odżywiaj

Dodatkowo możesz wspomóc pracę swojego umysłu dbając o urozmaiconą dietę. Sięgaj po warzywa i owoce, a także ryby zawierające kwasy omega-3. Jedz również orzechy, a także w umiarkowanych ilościach czekoladę, która sprawia, że komórki nerwowe pracują efektywniej.

Julia Tarczyńska, klasa 6



Za oknami już jesień i powoli zaczynamy zapominać, że jeszcze niedawno było lato i wakacje. Wakacje, o których już marzymy! Postanowiłyśmy powspominać i napisać kilka słów o miejscach, w których podczas minionego lata byliśmy. Może i Wy się tak kiedyś wybieriecie lub może już byliście..

W tym roku po raz pierwszy byłam na wakacjach w Włoszech, a tak dokładnie w Wenecji. Jechałam tam autem z całą rodziną, co było bardzo wyczerpującą podróżą. Pierwszego dnia popłynęłam promem na dwie wyspy - Murano i Burano. Ich znakiem rozpoznawczym są kolorowe, niewielkie domki, które były budowane blisko siebie, co powodowało dużą ilość wąskich uliczek. Było tam bardzo klimatycznie, wszystkie domki różnią się od siebie kolorami. Następnego dnia zostałam w Wenecji. Zaczęliśmy zwiedzanie od przepłynięcia się słynną gondolą. Uważam, że jest to warte swojej ceny i trzeba koniecznie przepłynąć się nią, gdy będzie się w Wenecji. Zwiedziliśmy jeszcze bazylikę św. Marka. Wenecja ma bardzo specyficzną budowę - duża ilość małych, przytłaczających uliczek - co utrudniało przemieszczanie się.

Wenecja jest naprawdę magiczna i wszystko mi się tam podobało, jednak najlepiej wspominam smak włoskich potraw, szczególnie makaronów, czegoś tak dobrego nigdy nie jadłam!



Pola Ziemann, klasa 7

Swoje wakacje spędziłam w Wiedniu. Był to mój pierwszy samodzielny wyjazd bez rodziców, na który poleciałam sama samolotem z Berlina. Na miejscu odebrał mnie brat, który mieszka w Wiedniu już 13 lat.

Pierwsze dni spędzaliśmy na zakupach, chodziliśmy do kawiarni. Było bardzo radośnie. Po weekendzie, mój brat musiał iść do pracy, więc czas po południu spędzałam z jego dziewczyną. W okresie wakacji Wiedeń to bardzo, ale to bardzo ciepłe miejsce! Temperatura w dzień wynosi 40 stopni. Odwiedzam to miasto co jakiś czas i stwierdzam, że ludzie tam są bardzo tolerancyjni. Można zobaczyć tam wiele ciekawych muzeów. Jest też piękne, duże zoo.

Architektura tego miejsca jest bardzo wyjątkowa. Charakteryzują ją kamienice. Bardzo zachęcam do odwiedzenia. Kocham tam przyjeżdżać!

Amelia Kaczmarek, klasa 7

A ja zachęcam Was, byście w najbliższym wolnym czasie wybrali się na MAZURY!

Dlaczego Mazury są jednym z najpiękniejszych miejsc na świecie?

Zapierające dech w piersiach krajobrazy, dziewicza przyroda, liczne jeziora i rzeki oraz wtopione w takie otoczenie miasta i miasteczka z gotyckimi zamkami i kościołami, decydują o uznaniu tego regionu jako jednego z 14 najpiękniejszych regionów świata.

Co warto wiedzieć o Mazurach?

Mazury to część województwa warmińsko-mazurskiego, położona w północno-wschodniej Polsce, a właściwie region geograficzny obejmujący tereny Pojezierza Iławskiego i Pojezierza Mazurskiego. Cechą charakterystyczną jest atrakcyjne turystycznie ukształtowanie terenu, mnogość jezior i bardzo duża powierzchnia lasów.

GWAREK MAZURY - Ośrodek wypoczynkowy położony w sercu Mazur. Aktywny Wypoczynek dla dzieci i rodzin, był tam świetny obóz szkolny!

Legenda o rybie w Mikołajkach:

Stary rybak zamocował sieć z Królem Sielaw na mieliźnie jeziora Śniardwy i wyruszył na połów. I tak jak obiecał władca jezior, sieci napełniły się rybami, a sprytny rybak przyplął do Mikołajek i sprzedał wszystkie ryby, otrzymując za każdą z nich srebrną monetę.

Atrakcje:

- Jezioro Śniardwy, które nazywane jest również mazurskim morzem, bezsprzecznie jest największym w Polsce akwenem wodnym. Jego powierzchnia liczy aż 11340 ha, co powoduje, że jest niekwestionowanym liderem.
- Zamek Krzyżacki w Rynie:

Historia: budowę zamku rozpoczęto na miejscu wcześniejszej niewielkiej warowni na polecenie wielkiego mistrza zakonu krzyżackiego Winricha von Kniprode około 1377 roku z przeznaczeniem na siedzibę konwentu i jako miejsce, z którego można było przeprowadzać ataki na wschód przeciwko Litwie.

- Wilczy Szaniec:
w pobliżu Kętrzyna położona jest niewielka miejscowość Gierłoż. Adolf Hitler wybudował tam swoją główną kwaterę wojenną „Wilczy Szaniec”-„Wolfschanze”, której nazwa pochodzi od jego pseudonimu. To z tego miejsca wydawano najistotniejsze decyzje dotyczące wszystkich obszarów życia i losów podbitych narodów.

Paulina Studniak, klasa 6



W czerwcu opuściły mury naszej szkoły, od września są uczennicami nowych szkół. Zapytaliśmy Oliwkę i Olę, jak im się podoba w liceum i czy tęsknią za nami. 😊

Oliwka Franckiewicz, XIII LO mat-fiz/ LO nr 5

Jak ci się podoba w nowej szkole po pierwszym miesiącu nauki?

Niestety z moją klasą nie dogadaliśmy się najlepiej i nie tworzyliśmy fajnego zespołu.

Czym różni się liceum od szkoły podstawowej?

Zdecydowanie ocenami, dużo ciężiej zdobyć jest 6 czy nawet 5 i trzeba zacząć potrafić dostawać, np. 3 i traktować ją jako dobrą ocenę ;)

Czy tęsknisz za szkołą?

BARDZO!!!

Czy chciałabyś powiedzieć coś uczniom naszej szkoły?

Szpecólnie ósmoklasiści, nie stresujcie się aż tak egzaminami, wiadomo, ten stres zawsze będzie, ale te egzaminy naprawdę nie są takie trudne, jak wam się może wydawać. I nie przejmujcie się wynikami z próbnych!! To co innego niż oficjalny egzamin. Powodzenia <3

Aktualnie jestem w LO nr 5 i po tylko tygodniu chodzenia tu do szkoły, mogę szczerze powiedzieć, jest super! Początkowo byłam w LO nr 13 na profilu matematyczno- fizycznym (przez wrzesień), jednak nie była ta szkoła dla mnie trafnym wyborem ze względu na osoby z mojej klasy. Nie dogadaliśmy się zbyt dobrze i nie było czuć fajnej atmosfery. Jako szkoła, było fajnie, nauczyciele byli uprzejmi i mieli dobre podejście do nas. Jednak tak jak mówię, niestety klasa niekoniecznie się trafiła. Postanowiłam, że chyba to moment na zmianę szkoły i nie żałuję. Jeśli przyjdzie Wam kiedyś pomysł w szkole średniej na jej zmianę, to nie załamujcie się, że źle wybraliście itd. To nic, tak jak każdy inny, nie mieliście pojęcia jak tam będzie, a zmiana wcale nie jest taka zła, jak się wydaje. Klasa mnie super przyjęła, jak i kilka osób z innych klas pierwszych. Obecnie jestem na profilu matematyczno -geograficznym dwujęzycznym. Po tak krótkim czasie uczęszczania tu do szkoły mogę serdecznie polecać LO nr 5.

Świetna atmosfera i ludzie. Do tegorocznych ósmoklasistów -pamiętajcie, jeżeli dostaniecie słaby wynik z egzaminu próbnego, nie oznacza to, że dostaniecie taki sam na oficjalnym. Próbne różnią się od tych końcowych. Powodzenia <3

Ola Ihnofeld, LO nr 2

Po podstawówce wybrałam profil matematyczno- językowy w LO nr 2 z rozszerzonym angielskim, niemieckim oraz matematyką. Po pierwszym miesiącu mogę szczerze stwierdzić, że mi się podoba i myślę, że podjęłam dobrą decyzję. Trafiła mi się bardzo pozytywna klasa, już po pierwszych dniach szybko się odnalazłam i poznałam świetnych ludzi, dzięki którym ta

zmiana była o wiele łatwiejsza. Na korytarzach mijam się też z wieloma znajomymi osobami z innych klas, co nie sprawia wrażenia, że wszystko jest całkiem obce. Po tym czasie, poza pierwszymi lekcjami i kartkówkami, odbyło się parę ciekawych wydarzeń szkolnych, które urozmaiciły czas. Pozwoliły one na integrację między klasami i pokazały dobrą atmosferę oraz organizację panującą w szkole. Jednak w liceum brakuje mi "rodzinnego klimatu", która panuje u nas w szkole „Na Głębokiem”. Nie widzę się już z przyjaciółkami i nauczycielami, z którymi miałam świetny kontakt od lat, czego najbardziej mi brakuje. Liceum też jest ogromne i uczęszcza do niego bardzo dużo osób, co jest raczej na plus. Można poznać różnych cudownych ludzi i mimo tego, że jest ich tak dużo, to nie czuć tego, ponieważ szkoła jest przestronna i nie ma tłoku. Lekcje są w większości prowadzone ciekawie, a nauczyciele są przyjaźni i wyrozumiali. Podoba mi się wysoki poziom lekcji języków obcych, a czy poradzę sobie na rozszerzonej matematyce? To się okaże później ;).

Jeśli miałabym doradzić ósmoklasistom oraz innym uczniom, których też niedługo czeka ta zmiana, to wykorzystajcie ten czas jak najlepiej. Na przygotowywania i wybór szkoły średniej macie jeszcze dużo czasu. Cieszcie się swoim towarzystwem i szkolną codziennością, ponieważ na pewno będziecie za tym tęsknić.

Pozdrowienia dla wszystkich <3



Oliwka, Ola i Marysia- nasze absolwentki, które spotkały się z nami podczas zawodów w październiku.

Maja Martyniuk, klasa 6

Kto nie lubi ciasteczek? Chyba każdy. Dlatego korzystając z sezonu dyniowego radzę kupić składniki i zrobić te przepyszne, chrupiące, dyniowe ciasteczka, które smakują jak jesień. To idealny przepis dla leniwych cukierników, początkujących lub dla osób, które jeszcze nie poczuły jesiennego klimatu. Te wręcz wyborne ciastka najlepiej będą smakować z ciepłą herbatką pod ciepłym kocem z książką w ręku.

Składniki na 20 - 30 ciasteczek:

2 szklanki mąki pszennej, jaglanej lub ryżowej
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka cynamonu
½ łyżeczki imbiru
¼ łyżeczki soli
1 ½ szklanki płatków owsianych
¾ szklanki oleju kokosowego, roztopionego
½ szklanki cukru trzcinowego
¾ szklanki puree dyniowego
½ szklanki orzechów, posiekanych
½ szklanka żurawiny

Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzać do 170 stopni. W dużej misce dokładnie wymieszać wszystkie sypkie składniki poza płatkami, następnie dodać płatki i ponownie krótko wymieszać.
2. W małej misce dokładnie wymieszać olej, cukier oraz puree dyniowe na gładką emulsję. Wlać mokre składniki do suchych, dokładnie wymieszać, na koniec wsypać żurawinę oraz orzechy i wmieszać w ciasto.
3. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Przy pomocy gałkownicy do lodów nakładać porcje ciasta, następnie lekko spłaszczyć łyżką. Piec przez 17 – 20 minut, po czym wyjąć i wstawić pozostałą partię ciastek. Jeść wieczorem z gorącą herbatą, albo zabierać do pracy jako słodką przekąskę. Schowane w puszcze wytrzymują do 10 dni.

Porady:

- Purée z dyni to po prostu upieczona lub ugotowana dynia, zmiksowana na gładkie purée. Żeby je przygotować wystarczy rozgrzać piekarnik do 200 stopni, dynię przekroić na połówki lub ćwiartki i wsunąć do gorącego piekarnika. Piec do miękkości, czyli przez około godzinę, a następnie pozbyć się pestek i zmiksować. Tak przygotowane purée można mrozić lub od razu wykorzystywać do zup, ciast, ciasteczek oraz deserów.
- Do tych ciasteczek użyłam dyni butternut, która nie ma włókien i jest moją ulubioną obok Muscat dynią do wypieków. Jeśli korzystanie z dyni Hokkaido, która jest znacznie bardziej sucha, dodajcie do puree 3 – 6 łyżek mleka roślinnego, aby miało konsystencję gęstej śmietany.
- Olej kokosowy dodaje ciasteczkom chrupkości, przy zamianie nie będą tak smaczne i konsystencja może być zbyt płynna.
- Zamiast żurawiny i orzechów można dodać dowolne dodatki, na przykład gorzką czekoladę, morele, daktyle lub rodzynki.



Podczas jesiennej szarugi czas można umilać sobie nie tylko czytając naszą gazetkę, ale także słuchając muzyki. Pola zrobiła zestawienie najlepszych jesiennych piosenek. Zachęcamy do przesłuchania!

Fade Into You- Mazzy Star

The Night Has Opened My Eyes -The Smiths

This Charming Man -The Smiths

Jealous guy- John Lenon

Don't Dream It's Over - Crowded House

Wicked Game - Chris Isaak

Autumn in New York - Ella Fitzgerald & Louis Armstrong

Jesień- Czesław Niemen

Pola Ziemann, klasa 7

Ulubione gatunki muzyczne uczniów naszej szkoły- sonda.

W ostatnim czasie przeprowadziliśmy sondę wśród uczniów naszej szkoły, pytając ich o ulubiony rodzaj muzyki. Wyniki okazały się ciekawym odzwierciedleniem gustów muzycznych młodzieży.

Zdecydowaną większość, bo aż 40% uczniów, wskazała rap i hip hop czy też drill jako swoje ulubione gatunki. To potwierdza rosnącą popularność tych stylów, które w ostatnich latach zdominowały muzyczne listy przebojów. Młodzież ceni w nich nie tylko rytmiczność, ale również przekaz i autentyczność artystów.

Na drugim miejscu znalazł się pop, zdobywając 25% głosów. Ten gatunek muzyki, charakteryzujący się chwytliwymi melodiami i szerokim zasięgiem, nieustannie przyciąga młodych słuchaczy.

Na trzecim miejscu uplasował się rock, który wybrało aż 18 % uczniów naszej szkoły, a jednym z ulubionych zespołów była Metallica, która utwory tworzy już od ponad 40 lat.

Muzyka klasyczna, choć zdaje się być w cieniu współczesnych gatunków, zyskała uznanie 10% uczestników sondy. Uczniowie doceniają jej emocjonalny przekaz, a także możliwość relaksacji przy dźwiękach wielkich kompozytorów.

Pozostałe 7 % uczniów wybrało pozostałe gatunki muzyczne, takie jak: K- pop czy reggae.

Gustaw Matuszak, klasa 8



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Znajomy pyta Fąfare:

– Mieszka pan przy samym cmentarzu. Nie przeszkadza panu takie sąsiedztwo?

– Och, nie. Jeszcze nigdy w życiu nie miałem takich cichych sąsiadów.

Nauczyciel polecił uczniom napisać wypracowanie na temat: "Jak trzeba się uczyć?" Jasio napisał:

- "Im więcej się człowiek uczy, tym więcej umie. Im więcej umie, tym więcej zapomina. Im więcej zapomina, tym mniej umie. Im mniej umie tym mniej zapomina. Więc po co się uczyć?!"

Przychodzi Jasio do domu ze szkoły i krzyczy :

- Mamo, mam dzisiaj zrobiłem dobry uczynek.

- No to mów.

- Koledzy podłożyli pinezkę szpicem do góry na krześle nauczyciela. Już miał siadać, kiedy odsunąłem krzesło.

Mama pyta się swego synka:

- Jasiu, jak się czujesz w szkole?

- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytują, a ja o niczym nie wiem.

- Co ma wspólnego łyżka z jesienią?

- Je się nią.

Zosia Ordysińska, klasa 7



Piszą dla Was:

Maja Martyniuk, klasa 6, Paulina Studniak, klasa 6, Julia Tarczyńska, klasa 6, Manuela Sobolewska, klasa 6, Pola Ziemann, klasa 7; Amelia Kaczmarek, klasa 7, Zosia Ordysińska, klasa 7, Gustaw Matuszak, klasa 8; Opiekun: Patrycja Ponieważ