



Więści spod lasu

NUMER 10

SP NA GŁĘBOKIEM

CZERWIEC 2025

W numerze, m.in.:

- Atrakcje Szczecina
- Top 4 krajów na wakacje i nie tylko
- Indie – tajemniczy kraj kolorów, kontrastów i tradycji
- Słońce-niezwykła gwiazda
- W ogniu pytań
- Jak prowadzi się agroturystykę?
- Rozmowa z psychologiem i trenerką personalną
- Relacja z Nocy Muzeów
- Czym jest plotka?
- Woda- dlaczego musimy ją oszczędzać?
- Bezpieczne wakacje

Oddajemy w Wasze ręce ostatni numer naszej szkolnej gazetki. Zespół redakcyjny ciężko pracował, by co dwa miesiące opublikować efekty swojej pracy. Mamy nadzieję, że każdy numer był dla Was ciekawą lekturą i będziecie czekać na wznowienie gazetki w nowym roku szkolnym 😊.

Wielkimi krokami zbliża się koniec roku szkolnego 2024/2025 i już niedługo będziemy odpoczywać. 😊 Wszyscy czekamy na upragnione wakacje. Jednak zanim to nastąpi, przeczytajcie to, co dla Was przygotowaliśmy.

Bawcie się bezpiecznie w wakacje! Odpoczywajcie aktywnie!



Wakacje tuż, tuż. Zapewne niektórzy z Was mają już je choć w części zaplanowane, ale zapewne nie wszyscy. Zanim wyruszymy poznawać dalekie kraje i inne zakątki Polski, warto bliżej przyznać się naszemu miastu, który może być również ciekawym miejscem do spędzania wolnego czasu.

Ciekawe miejsca do odwiedzenia w Szczecinie

Szczecin i jego okolice kryją wiele ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Niezależnie od tego, czy lubisz spacerować po parkach, zwiedzać zabytki, czy po prostu odpoczywać nad wodą – w naszym mieście każdy znajdzie coś dla siebie.

Wały Chrobrego



Wały Chrobrego to historyczny bulwar położony w centrum miasta. Jest to popularna atrakcja Szczecina, która służy jako piękny punkt widokowy nad rzeką Odrą. Znajdują się tu m.in. Pomnik Flotylii Rzecznej i fontanna. W ciepłych miesiącach roku zbierają się tu mieszkańcy, a lokale gastronomiczne tętnią życiem. W chłodniejszym okresie można zaś udać się na relaksujący spacer i zwiedzić tę część Szczecina bez wszechobecnych tłumów.

Zamek Książąt Pomorskich



Z okolic Wałów Chrobrego możesz udać się do Zamku Książąt Pomorskich, który znajduje się zaledwie 950 m dalej. Jest to imponujący zamek w stylu renesansowym, dawniej pełniący funkcję siedziby książąt pomorskich. Obecnie jest jedną z najważniejszych atrakcji, jakie warto zobaczyć w Szczecinie. Wewnątrz budynku znajduje się Muzeum Narodowe, w którym można podziwiać bogatą kolekcję dzieł sztuki i eksponatów związanych z historią regionu.

Brama Królewska i Brama Portowa



Brama Królewska to kolejne miejsce, które warto zobaczyć w Szczecinie. Powstała ona w latach 1725 - 1728 i do dziś zdobi okolicę filharmonii. Budowla jest bogata w ornamenty i swoim wyglądem bez wątpienia przyciąga turystów. W jej wnętrzu mieści się teraz pijalnia czekolady, dlatego przy okazji odwiedzin Bramy można przysiąść się na słodką przekąskę. Wraz z Bramą Królewską, Brama Portowa jest pozostałością po osiemnastowiecznych fortyfikacjach. Ta atrakcja Szczecina również ma na sobie wiele żłobień i rzeźb w

stylu barokowym. Brama Portowa to także jeden z głównych węzłów komunikacyjnych miasta, dzięki czemu łatwo dostaniesz się stąd do kolejnych zabytków Szczecina.

Jezioro Szmaragdowe i Puszcza Bukowa



Hipnotyzujący kolor wody i ogromny obszar spacerowy to cechy, które przyciągają turystów nad Jezioro Szmaragdowe oraz do otaczającej go Puszczy Bukowej. Sztuczny zbiornik zawdzięcza swoją barwę obecnemu w nim węglanowi wapnia.

Jezioro powstało w wyrobisku dawnej kopalni, a na jego dnie wciąż znajdują się niebezpieczne i ostre przedmioty, dlatego kąpiel jest tu zabroniona. Mimo to z pewnością jest to miejsce, które warto odwiedzić.

Plac Orła Białego



Plac Orła Białego to miejsce w centrum Szczecina, gdzie znajdziesz eleganckie kamienice, klimatyczne kawiarnie i restauracje, które zachęcają do delektowania się lokalnymi przysmakami. Centralnym punktem placu jest barokowa fontanna — dzieło sztuki, które latem pełni rolę przyjemnego miejsca na ochłodzenie się i schronienie przed słońcem. Plac Orła Białego to także przestrzeń, gdzie odbywają się różne wydarzenia kulturalne, od koncertów po targi, co czyni go sercem życia społecznego miasta.

Park Kasprowicz



Park Kasprowicz w Szczecinie to popularne miejsce rekreacyjne, położone na zboczu Doliny Niemierzyńskiej, nad jeziorem Rusalka. Park o powierzchni około 50 ha, znany z licznych gatunków drzew i krzewów, jest często odwiedzany przez mieszkańców Szczecina. W parku znajduje się wiele atrakcji, takich jak Teatr Letni, pomniki i ścieżki spacerowe.

Jasne Błonia



To jedno z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych miejsc w Szczecinie. Jasne Błonia to szeroka aleja otoczona rzędami platanów prowadząca do pomnika Jana Pawła II. Wczesną wiosną miejsce to słynie z dywanu krokusów, który przyciąga tłumy spacerowiczów i fotografów. Latem Jasne Błonia to idealna przestrzeń do wypoczynku – można tu usiąść na trawie, pograć w frisbee, urządzić piknik lub po prostu przejść się w cieniu drzew. To także popularne miejsce spotkań i wydarzeń plenerowych. Piękne otoczenie sprawia, że Jasne Błonia są świetnym miejscem na odpoczynek w sercu miasta.



Blisko Szczecina jest fantastyczne miasto – Berlin. To jedno z najbardziej fascynujących miast Europy tętniące życiem, pełne kontrastów i historii. Co więcej, mamy do niego naprawdę blisko, co czyni wyjazd jeszcze łatwiejszym i bardziej kuszącym. Stolica Niemiec zachwyca kulturą a także sztuką, jak i nowoczesnymi atrakcjami. Co zobaczyć?

Neues Museum

Jest ono częścią kompleksu muzealnego leżącego w samym środku Berlina. Zniszczone podczas wojny, dopiero w latach 80-tych ubiegłego wieku przystąpiono do renowacji. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych eksponatów jest doskonale zachowane- Popiersie królowej Nefretete. Rzeźba egipskiej piękności u wielu wzbudza wielkie emocje. Jest ona uznawana za kanon ówczesnej urody. Pomimo dobrego stanu rzeźby obowiązuje zakaz robienia zdjęć w fleszem, ponieważ światło lampy błyskowej zawiera nieco ultrafioletu, co może powodować blaknięcie kolorów. Samo popiersie umieszczono w zaciemnionej sali z tego samego powodu.

Kurfürstendamm

Ulica ta jest uznawana jako serce zachodniego Berlina a także jako symbol elegancji i luksusu. Kurfürstendamm, inaczej ku'damm, jest największym deptakiem handlowym w Berlinie. Znajduje się tu wiele ekskluzywnych butików a także okazałych domów towarowych, które przyciągają turystów z różnych zakątków świata. Ulica ta tętni życiem przez cały dzień, a szczególnie wieczorem, gdy restauracje i kluby wypełniają się mieszkańcami i turystami.

Pola Ziemann, klasa 7

A jeśli wyruszyć w świat, to...

Mój top 4 krajów, które polecam zobaczyć. Są one naprawdę fascynujące i warte odwiedzenia.

MAROKO

Maroko to bardzo ciekawy kraj, w którym tradycja spotyka się z nowoczesnością, a różnorodne krajobrazy naprawdę robią wrażenie. To pierwszy kraj muzułmański, który odwiedziłem. Oto kilka zjawiskowych miejsc w Maroku. które polecam - Marrakesz, Essaouira i Tiznit.



Marrakesz: To chyba najbardziej znane miasto w Maroku, pełne życia i kolorów! Na soukustarym rynku możesz znaleźć wszystko – od pamiątek po jedzenie, które aż kusi, żeby spróbować. Plac Jemaa el-Fnaa to miejsce, które trzeba zobaczyć – wieczorem zamienia się w jeden wielki festiwal z muzyką, jedzeniem i sztuką. Punkt obowiązkowy to zwiedzanie ogrodu Majorelle, gdzie kiedyś mieszkał Yves Saint Laurent – to jak mały raj w mieście! A jak jesteś fanem dobrej kuchni, to marokańskie tajny i słodkości są obowiązkowe! Marakesz jest też głośny, trochę brudny i pełen zwierząt. To miejscówka na kilka dni. Trzeba zobaczyć i poczuć atmosferę tego miejsca, ale warto jechać dalej.



Essaouira: To nadmorskie miasteczko ma swój klimat! Przyciąga turystów swoimi urokliwymi uliczkami, białymi domkami z niebieskimi okiennicami i pięknymi plażami. Essaouira ma bogatą historię, a jej medyna jest wpisana na listę UNESCO. Miasto jest znane z artystycznej atmosfery i festiwali muzycznych, a także z doskonałych owoców morza. Port Essaouiry tętni życiem, a rybacy sprzedają świeże połowy prosto z morza, których trzeba spróbować!!! Dla mnie to miejsce, gdzie można uprawiać wspaniały surfing, pojeździć na wielbłędach i pograć z miejscowymi w tzw. pieniążka ... tak, Marokańczycy uwielbiają się zakładać i grać za pieniądze (nawet niewielkie). Jeśli ktoś chce zobaczyć, jak wygląda miasto w filmach- to polecam „Agent 007” oraz „Mission Impossible”.

Tiznit: To mniej znane miasteczko, ale ma swój urok! Znane z tradycyjnego rzemiosła, szczególnie wytwarzania biżuterii ze srebra. To tam kupiłem srebrną „rękę Fatimy”, symbol szczęścia, ochrony przed złem i powodzenia w życiu, który mam do dziś. Tiznit otoczone jest murami obronnymi i charakteryzuje się typową architekturą południowego Maroka. Warto odwiedzić lokalne targi, gdzie można spróbować tradycyjnych potraw. Dla mnie ciekawostką było spróbowanie miodu prosto z pszczelego plastra, który smakuje inaczej niż ten ze słoika. Tiznit jest także bramą do pobliskich plaż i regionów górskich, co czyni je doskonałym miejscem na odkrywanie piękna marokańskiej przyrody. Maroko to kraj pełen kultury, historii i niesamowitych widoków, a każde z tych miejsc ma swoją unikalną atmosferę i charakter.



Jeśli szukasz przygód, to na pewno nie będziesz się nudzić!

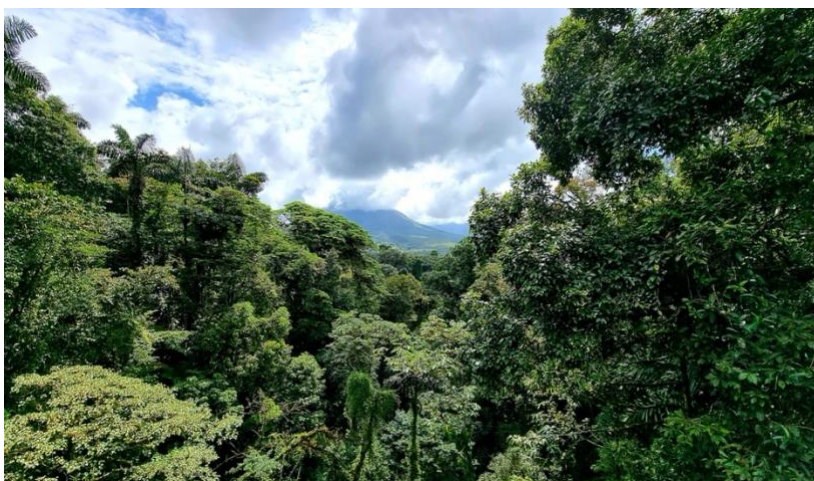
KOSTARYKA

Kostaryka to "mega" kraj, który zachwyca niesamowitą przyrodą, interesującą kulturą, super przyjaznymi ludźmi i pysznym jedzeniem. To miejsce, gdzie wszyscy żyją hasłem „PURA VIDA”, co oznacza pełnię życia i jest to filozofia każdego mieszkańca.

San José

Zacznijmy od San José, stolicy Kostaryki. To miasto jest małe, można je porównać do Szczecina, więc nie spodziewaj się tętniącej życiem metropolii. Ale warto tu zajrzeć! Muzeum Złota z prekolumbijskimi skarbami to miejsce, które musisz zobaczyć. Starówka jest pełna kolorowych knajpek, a w pobliskich wulkanach Irazu i Poas można poczuć oddech natury. San José to świetna baza do dalszego odkrywania Kostaryki.

Arenal



Wulkan Arenal to prawdziwa wulkaniczna „petarda”! Jego stożkowaty kształt robi wrażenie, a wokół jest masa atrakcji. Możesz tu pochodzić (trekking) po szlakach, zjeżdżać na linach przez dżunglę (tyrolki długie na 1km), a wieczorem zrelaksować się w gorących źródłach. Warto też zajrzeć

nad jezioro Arenal i poszukać kolibrów, tukanów czy papug - czerwonych Ar.

Las Deszczowy

Kostaryka to królestwo lasów deszczowych! Monteverde i Arenal to miejsca, gdzie możesz odkrywać niesamowity ekosystem. Mieszkając w małych domkach na lokalnej farmie, masz przyrodę na wyciągnięcie ręki. Małpy, pająki, węże i ciekawskie szopy to codzienność!



Spacerując po wiszących mostach, możesz zobaczyć leniwce i pancerniki. To raj dla miłośników przyrody i fotografów.

Santa Teresa

Santa Teresa to raj dla surferów i plażowiczów! Ta urokliwa miejscowość na półwyspie Nicoya



ma piękne plaże i świetne fale przez cały rok. Możesz tu spróbować jogi, surfingu, a nawet warsztatów kulinarnych. Atmosfera jest totalnie chillowa, a wieczorem cieszysz się niesamowitymi zachodami słońca. Nocą słychać małpy - wyjcie i szarańczę, co czasem utrudnia zasypianie, ale to część uroku!

Manuel Antonio

Park Narodowy Manuel Antonio to hit! Znajdziesz tu piękne plaże, bujną roślinność i mnóstwo zwierząt – małpy, leniwce, pytony i ogromne iguany. Szlaki prowadzą do malowniczych punktów widokowych i ukrytych wodospadów. Woda jest idealna do pływania i snorkelingu, więc nie zapomnij stroju kąpielowego!

Kostaryka to kraj pełen niezapomnianych przygód i różnorodności. Od miejskiego zgiełku San José po relaksujące plaże Santa Teresa, każdy znajdzie coś dla siebie. Niezależnie od tego, czy kochasz przyrodę, sporty ekstremalne, czy po prostu chcesz się zrelaksować, Kostaryka na pewno Cię nie zawiedzie!

MEKSYK

Meksyk to kraj pełen kolorów, smaków i niesamowitych miejsc, a Oaxaca, Puerto Escondido i Huatulco to prawdziwe perełki, które musisz zobaczyć! Po tej mało turystycznej części Meksyku podróżowaliśmy bez szczegółowego planu. Szczególne dlatego, że najważniejsze były warunki pogodowe na lądzie i morzu. Liczyliśmy na surfing, nurkowanie, łowienie ryb i wyprawy konne.

Oaxaca (Łachaka)

Oaxaca to kolonialne miasto, które tętni życiem i kulturą. To prawdziwy raj dla miłośników jedzenia! (ponad 10 restauracji z gwiazdką Michellin). Możesz spróbować tam tradycyjnych potraw, takich jak **mole** (sos czekoladowy z przyprawami) podawany do mięsa oraz alkoholu (dla dorosłych!!!) **mezcal**, produkowanego w tradycyjny sposób z agawy. Miasto ma piękne, kolorowe uliczki, a na każdym kroku natkniesz się na lokalnych rzemieślników sprzedających lokalne wyroby. No i wszędzie plakaty zapraszające na galę zapaśników w meksykańskich maskach. To absolutnie warto zobaczyć!!!



Mimo że nie lubię historii, to zachęcam do zobaczenia pobliskich ruin Monte Albán, kompleks i historia tego miejsca robi ogromne wrażenie, nawet na mnie... Oaxaca to również miejsce, gdzie odbywają się: najlepszy w Meksyku festiwal Los Muertes (nasz Halloween) i parady, więc zawsze coś się dzieje!

Puerto Escondido

Puerto Escondido to mekka dla surferów i tych, którzy kochają plażowanie. Plaża Zicatela to jedno z najlepszych miejsc na świecie do surfingu – fale są tu naprawdę potężne! Jeśli nie jesteś



surferem, nie martw się, znajdziesz tu też spokojniejsze plaże, idealne do opalania i pływania. W miasteczku panuje luźna atmosfera, a wieczorami możesz zrobić zakupy na straganach z różnościami i posłuchać muzyki na żywo. Tu złapaliśmy najlepsze fale, no i złapałem największą rybę w moim życiu – Żaglicę. Niezapomniane są wyprawy konne i przekraczanie górskich rzek oraz lagun, w których żyją krokodyle. Przez

cały okres pobytu w Puerto Escondido mieszkaliśmy w małych domkach na plaży, bez kluczy. To miejsce, gdzie możesz naprawdę poczuć luz i chill!

Huatulco

Huatulco to miejsce wypadowe, jeśli szukasz trochę spokoju i kontaktu z przyrodą nie tylko na wybrzeżu. Wyprawa nad górskie wodospady z zimną wodą, skoki na lianach, kąpiel w zatoczkach i skoki do głębokich źródeł to niezapomniana zabawa. Dodatkowo znajdziesz tu piękne zatoki i krystalicznie czystą wodę. Możesz eksplorować okoliczne plaże, zapolować z podwodną kuszą na lokalną rybę, pomóc małym żółwiom, które wracają do oceanu i zobaczyć



zobaczyć MASUNTE - jedną z ostatnich komun Hippiś w Ameryce. W Huatulco byłem po raz pierwszy w prawdziwej palarni kawy. Zapach przepiękny. Rodzice zrobili zakupy, ale ja nie próbowałem. Jeszcze przyjdzie czas.... na kawę. ☺

Oaxaca, Puerto Escondido i Huatulco to trzy różne oblicza Meksyku, które oferują coś wyjątkowego. Od kultury i pysznego jedzenia w Oaxace, przez surfingowy raj w Puerto Escondido, po relaks i piękne widoki w Huatulco – każdy znajdzie tu coś dla siebie! To miejsca, które sprawiają, że zakochasz się w Meksyku na zawsze!

To co jest ważne- ludzie są wspaniali, pomocni, otwarci, tylko trzeba mówić po hiszpańsku. W szkole średniej zamierzam to zrobić.

KOLUMBIA



Kolumbia to jednym zdaniem, kraj niezwykłych ludzi i zachwycającej przyrody. Kojarzony z kartelem z Medellin, kultową postacią barona narkotykowego Pedro Escobara oraz niebezpiecznym miejscem dla turystów. Wcale taki nie jest!!! Dla mnie podróż po wybrzeżu karaibskim to podróż niezapomniana i jestem gotowy w każdej chwili to powrotu.

Kartagena: To jedno z najważniejszych miast Kolumbii, znane z kolonialnej architektury i pięknych plaż. Stare Miasto, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO, zachwyca wąskimi uliczkami, kolorowymi budynkami i zabytkowymi fortyfikacjami. Warto odwiedzić Castillo San Felipe de Barajas oraz spacerować po murach miejskich, które oferują wspaniałe widoki na miasto i morze. To miasto, które nigdy nie zasypia. Wieczorem wszędzie tzw. FIESTA. Uliczne jedzenie, dzielnic murali, tańce grup tanecznych na lokalnych placach, party-busy -pełne światełek, muzyki i tańczących ludzi.



Pallomino: To małe miasteczko nadmorskie, które stało się popularne wśród backpackerów, hippisów i osób poszukujących relaksu. Pallomino oferuje piękne plaże, gdzie można uprawiać surfing lub po prostu odpoczywać na piasku. Kultowe są bary, w których codziennie uczą salsy. Jest to także doskonała baza wypadowa do eksploracji okolicznych rzek i dżungli. A tam krokodyle, papugi, jaszczurki, węże... Wodospady oferują chłodną wodę oraz miejsca do skoków z klifu. Niezapomniana przygoda!!!



Selva Minca: Położona w górach Sierra Nevada Minca to mała wioska otoczona bujną roślinnością. To idealne miejsce na wędrowki i odkrywanie lokalnej flory i fauny. W okolicy znajdują się plantacje kawy i kakao, a także wodospady, które warto zobaczyć. Minca zachwyca spokojem i niezrównanym widokiem na okoliczne góry. Mieszkaliśmy w domach na drzewach w ośrodku Yogi oraz rytuału Ayahuasca, który polega na spożywaniu mieszanki ziół, która ma oczyścić organizm. Ceremonia jest prowadzona przez Szamana i teoretycznie duchy z zaświatów. Nie próbowaliśmy.....



Taganga: To urokliwa wioska rybacka, położona w pobliżu Parku Narodowego Tayrona. Jest znana z pięknych plaż oraz możliwości nurkowania i snorkelingu. Tam odbyłem kurs nurkownia - Advanced OWD. Warto spróbować świeżych owoców morza w jednej z lokalnych restauracji oraz odwiedzić Park Tayrona. Do dziś żyją

tam Indianie COGUI (nazwa oznacza jaguar) -niscy, na biało ubrani ludzie, zbierający kokosy. Nazywają się „Starszymi braćmi” i uważają wszystkich innych ludzi za „młodszych braci”. Używają swojego języka, zachowują zwyczaje i nie chcą się integrować z obcymi. Dzieci Indian zostały zmuszone przez władze do chodzenia do szkoły.

Każde z tych miejsc ma swój unikalny charakter i oferuje niezapomniane doświadczenia. Wróć do Kolumbii na studiach, na trzy miesiące minimum. Kraj oferuje doskonały transport autobusowy dla backpackersów.

Podróżowanie to przygoda, próbowanie czegoś nowego i nieznanego. Dla mnie to wyzwanie i sposób życia. Jeśli tylko możecie - to polecam...



tekst i zdjęcia: Mateusz Gdaniec, klasa 8

Ja z kolei zachęcam Was do odwiedzenia Indii -tajemniczego kraju kolorów, kontrastów i tradycji. Jest to bliski mi kraj, w którym byłam i który zachwyca.

Indie to kraj, który zachwyca swoją różnorodnością na każdym kroku. To miejsce, gdzie starożytne świątynie sąsiadują z nowoczesnymi drapaczami chmur, gdzie tysiącletnie tradycje wciąż żyją w sercach mieszkańców, a barwy i zapachy tworzą zupełnie inny świat – pełen magii, duchowości i niesamowitych opowieści. W tym artykule zabiorę Was w podróż po Indiach – przez ich kulturę, krajobrazy, miasta, zwierzęta i tradycje, które czynią ten kraj jednym z najbardziej fascynujących miejsc na Ziemi.

Kultura Indii – symfonia duchowości i sztuki

Indyjska kultura to niekończąca się opowieść. To kraj o ponad 4 000-letniej historii będący kolebką wielkich cywilizacji i religii. W Indiach narodził się hinduizm – dominująca religia, która nie tylko wpływa na życie duchowe mieszkańców, ale również przenika ich codzienność. Obok niego rozwijały się buddyzm, dżinizm oraz sikhizm, a także obecne są inne religie, jak islam, chrześcijaństwo czy judaizm. To właśnie ta różnorodność tworzy niepowtarzalny klimat duchowej harmonii.



Tak jest na południu Indii w Keralii, gdzie byłam.

Indie to również kraj muzyki i tańca. Klasyczne style tańca, takie jak bharatanatjam z Tamilnadu, kathak z północy, odissi z Orisy czy manipuri z północnego wschodu, opowiadają historie bogów, herosów i ludzkich emocji za pomocą gestów, mimiki i rytmicznych kroków. Muzyka indyjska, zarówno klasyczna, jak i popularna, odgrywa ważną rolę w życiu codziennym – czy to podczas modlitwy, uroczystości, czy odpoczynku.

Ważnym elementem kultury są też języki – Indie mają aż 22 języki urzędowe i ponad 1600 dialektów, co czyni je jednym z najbardziej językowo zróżnicowanych krajów świata. Językiem ogólnokrajowym jest hindi, ale szeroko używany jest także język angielski.

Krajobrazy Indii – natura pełna kontrastów

Kiedy spojrzymy na mapę Indii, zobaczymy kraj o niezwyklej geografii. Na północy rozciągają się majestatyczne Himalaje – najwyższe góry świata, z ośnieżonymi szczytami i dolinami pełnymi klasztorów buddyjskich. To właśnie tutaj znajduje się Kanczendzonga – trzeci najwyższy szczyt na Ziemi.

W centralnej części kraju dominują równiny, pokryte polami ryżowymi, plantacjami herbaty i gęstymi lasami. Znajdziemy tu także dżungle, pełne dzikich zwierząt i tajemniczych zakątków. Na zachodzie rozpościera się sucha i piaszczysta pustynia Thar, znana z kolorowych festiwali i wielbłądzych karawan.

Południowe Indie przyciągają turystów bujną roślinnością, tropikalnymi lasami i rajskimi plażami. Stany takie jak Kerala i Goa słyną z palmowych brzegów, sieci kanałów wodnych, egzotycznych przypraw i kojącej atmosfery.

Nie można zapomnieć o indyjskich rzekach – przede wszystkim o Gangesie, który jest nie tylko źródłem życia, ale także duchowym symbolem oczyszczenia. Wzdłuż jego brzegów odbywają się codzienne rytuały religijne, kremacje i kąpiele rytualne, które pozostawiają niezapomniane wrażenia.



To rzeka Ganges wypływająca z Himalajów - jest świętą rzeką Hindusów.

Miasta Indii – od tętniących życiem metropolii po duchowe oazy

Indie to mieszanina nowoczesności i tradycji również w urbanistyce. Stolica kraju, Nowe Delhi, to metropolia o dwóch twarzach – jedna to dzielnica rządowa i biznesowa, druga to stare miasto

pełne kolorowych bazarów, świątyń i historii. Delhi to także miejsce wielu zabytków, takich jak Czerwony Fort, Meczet Piątkowy czy grobowiec Humajuna.

Mumbaj, dawna Bombaj, jest ekonomicznym centrum kraju i siedzibą Bollywood – największego na świecie przemysłu filmowego. Tu codziennie powstają setki filmów, które przyciągają tłumy do kin nie tylko w Indiach, ale i na całym świecie.

Inne warte uwagi miasta to:

- *Waranasi* – duchowa stolica Indii, jedno z najstarszych miast świata, gdzie na ghatach nad Gangesem odbywają się codzienne rytuały.
- *Agra* – miejsce, w którym znajduje się Tadź Mahal – jeden z cudów architektury i symbol romantycznej miłości.
- *Jaipur* – „Różowe Miasto” z pałacami i fortami Radżastanu.
- *Bangalore* – nowoczesne centrum IT, pełne start-upów i uczelni technicznych.

Zwierzęta Indii – egzotyczna fauna i święte krowy

Indie to raj dla miłośników przyrody i dzikich zwierząt. Wiele parków narodowych chroni unikalne gatunki, z których najbardziej rozpoznawalnym jest tygrys bengalski. Można go spotkać m.in. w Parku Narodowym Sundarbany, gdzie żyje wśród namorzynowych lasów.

Inne charakterystyczne zwierzęta Indii to:

- *słoń indyjski* – często widywany podczas religijnych procesji,
- *nosorożec indyjski* – chroniony w parku Kaziranga w stanie Asam,
- *lamparty, pantery śnieżne i makaki* – mieszkańcy gór i dżungli,
- *krowy* – uznawane w hinduizmie za święte, poruszają się po ulicach miast z całkowitą swobodą.

Indie są też domem dla wielu ptaków, gadów i owadów, z czego wiele gatunków nie występuje nigdzie indziej na świecie.

Tradycje i święta – serce indyjskiej tożsamości

Indyjskie tradycje są żywe i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Każdy region ma swoje własne zwyczaje, stroje, języki i kuchnie. Indyjskie śluby to wielodniowe uroczystości pełne tańca, kolorów i emocji. Kobiety noszą sari, ozdabiają się henną i biżuterią, a mężczyźni zakładają tradycyjne sherwani lub kurta-pajama.

Nie sposób mówić o Indiach bez wspomnienia o ich świętach:

- *Diwali* – Święto Świąteł, symbol zwycięstwa dobra nad złem. Domy są ozdabiane lampkami, a ulice rozbłyskują fajerwerkami.
- *Holi* – Święto Kolorów, obchodzone na przełomie lutego i marca, podczas którego ludzie obrzucają się kolorowym proszkiem i wodą.
- *Durga Puja, Eid, Raksha Bandhan, Pongal, Ganesh Chaturthi* – każde z tych świąt ma swoje unikalne znaczenie i formę celebracji.

Ajurweda i joga to również istotna część tradycyjnego indyjskiego stylu życia. Ajurweda to starohinduski system medycyny naturalnej, oparty na ziołach, diecie i balansie energetycznym. Joga natomiast, praktykowana od tysięcy lat, zdobyła popularność na całym świecie jako sposób na zdrowie i harmonię ciała i ducha.

Indie jako kraj niezapomnianych wrażeń

Indie to kraj, którego nie da się zrozumieć podczas jednej wizyty ani opisać w kilku słowach. To miejsce, które uczy pokory, zachwyty i otwartości na różnorodność. Bogactwo kultury, niezwykle krajobrazy, egzotyczna przyroda, zgiełk miast i cisza świątyń – wszystko to składa się na wyjątkową mozaikę, która fascynuje i przyciąga ludzi z całego świata.

Dla jednych Indie są duchowym doświadczeniem, dla innych kulinarną przygodą, a dla jeszcze innych – lekcją historii, która wciąż żyje i pulsuje. Jedno jest pewne – kto raz tam był, już nigdy nie patrzy na świat tak samo.

Co warto zobaczyć w Indiach? (TOP 5 miejsc)

1. *Tadź Mahal (Agra)* – symbol miłości i arcydzieło architektury.
2. *Jaipur (Radżastan)* – Różowe Miasto pełne pałaców i fortów.
3. *Waranasi* – najstarsze miasto świata, duchowe serce hinduizmu.
4. *Kerala Backwaters* – tropikalne kanały, palmy i relaks na houseboat.
5. *Hampi* – starożytne ruiny i bajkowe krajobrazy wśród skał i świątyń.

Smaki Indii – Top 4 potraw, które trzeba spróbować

1. *Biryani* – aromatyczny ryż z przyprawami i mięsem lub warzywami.
2. *Butter Chicken* – delikatny kurczak w kremowym sosie pomidorowym.
3. *Samosa* – smażone pierożki z warzywnym farszem.
4. *Masala Dosa* – cienki naleśnik z soczewicy, podawany z nadzieniem ziemniaczanym

5. *Chai* – indyjska herbata z mlekiem, cukrem i przyprawami (masala).



To ogród jednego z Aszramów w Rishikesh, czyli świętego miasta, które nazywają stolicą Jogi.



tekst i zdjęcia: Amanda Żurdzińska, klasa 8

Na wakacjach- wiadomo, jest super. Wolność, wiatr we włosach i słońce. Słońce? A co o nim wiemy?

Słońce – nasza gwiazda życia

Czy wiesz, że Słońce to ogromna kula ognia, bez której nie moglibyśmy żyć? Jest tak jasne i gorące, że daje światło i ciepło całej Ziemi. Dzięki Słońcu rośliny rosną, zwierzęta żyją, a my mamy dzień i noc.

Co to jest Słońce?

Słońce to gwiazda, taka sama jak te, które widzimy na nocnym niebie – tylko że dużo bliżej. Znajduje się w centrum naszego Układu Słonecznego i wszystkie planety (w tym Ziemia) krążą wokół niego. Jest bardzo, bardzo duże – mogłoby się w nim zmieścić ponad milion planet takich jak nasza Ziemia!

Jak działa Słońce?

Wnętrze Słońca jest niezwykle gorące – temperatura sięga tam milionów stopni! W jego środku zachodzą reakcje jądrowe, które wytwarzają ogromne ilości energii. Ta energia dociera do nas w postaci światła i ciepła.

Dlaczego Słońce jest dla nas ważne?

- **Daje światło** – bez Słońca cały czas byłoby ciemno.
- **Daje ciepło** – dzięki niemu mamy odpowiednią temperaturę na Ziemi.

- **Pomaga roślinom rosnać** – rośliny potrzebują światła do życia.
- **Dzięki niemu mamy dzień i noc** – gdy Ziemia obraca się, raz jesteśmy zwrócenii do Słońca (dzień), a raz od niego (noc).

Czy Słońce jest bezpieczne?

Chociaż Słońce jest bardzo ważne, musimy uważać! Patrzenie prosto w Słońce może uszkodzić wzrok. Dlatego nigdy nie patrz na nie bez specjalnych okularów. W słoneczne dni dobrze jest nosić czapkę i krem z filtrem, żeby chronić skórę. Krem z filtrem powinniśmy nakładać na skórę cały rok!

Ciekawostki o Słońcu

- Światło ze Słońca leci do Ziemi około **8 minut**.
- Słońce jest około **150 milionów kilometrów** od Ziemi!
- Choć wydaje się żółte, w rzeczywistości Słońce świeci **białym** światłem.
- Za około 5 miliardów lat Słońce wyczerpie paliwo i przestanie świecić – ale spokojnie, to jeszcze bardzo, bardzo daleko!



Maja Martyniuk, klasa 6



rys. Manuela Sobolewska, klasa 6

Poznajmy bliżej naszych nauczycieli i pracowników szkoły...

W ogniu pytań!

W cyklu „W ogniu pytań” postanowiliśmy lepiej poznać pracowników naszej szkoły. Dziś przepytaliśmy Panią Marzenę Garbowską – nauczycielkę plastyki, techniki i religii.

Oto, co nam o sobie powiedziała Pani Marzena Garbowska

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę? *Robótki ręczne i radio, które zawsze musi grać. ☺*

Została pani nauczycielem, ponieważ ... *już od szkoły podstawowej miałam taki plan.*

Gdyby pani miała magiczne moce to... *chciałabym, żeby wszyscy byli szczęśliwi.*

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani... *księgową lub krawcową.*

Wakacje to czas... *zwiedzania, leniuchowania i spotkań.*

Wymarzone miejsce na urlop... *każde, w którym jeszcze nie byłam.*

W wolnych chwilach... *pielęgnuję ogródek lub wyciągam maszynę do szycia i działam.*

Lubię... *kwiaty i zawsze muszę mieć świeży bukiet w wazonie.*

Nie lubię... *bałaganu.*

Największą radość sprawiają mi... *spotkania ze znajomymi.*

Nie wyobrażam sobie życia bez... *męża i moich dzieci.*

Marzę o... *podróżach.*

Boje się... *starości.*

Ulubiony kolor ... *biały, czarny i różowy.*

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... *Shakin Stevens i ABBA, za której plakat oddałam cały klaser znaczków (zrobiłam interes życia ☺).*

Zwierzęta bliskie sercu.... *ptaki w karmiku, które uwielbiam obserwować.*

Wkrótce wakacje. Uff! Wyjeżdżamy w różne miejsca, wcześniej wybierając miejsce noclegu i odpoczynku. Potem dzielimy się naszymi wrażeniami z pobytu. A jak to wygląda od drugiej strony?

Przeprowadziliśmy rozmowę z Panią Jolantą Bernat, która w Szczytnej, w samym sercu Sudetów, prowadzi Agroturystykę Bobrowniki.

Agroturystyka Bobrowniki znajduje się w bardzo malowniczym miejscu, ale skąd wziął się pomysł na prowadzenie agroturystyki?

Agroturystykę wymyśliła moja teściowa. Mężowi spodobał się ten pomysł, ale nikt wtedy nie myślał o tym, kto się będzie tym zajmował. Wyszło na to, że ja zaczęłam obsługiwać gości i zajmować się rezerwacjami. Na początku była to jednak praca sporadyczna, bo mieliśmy mało gości. Wtedy nie wiedziałam, jak to robić, uczyłam się wszystkiego i bardzo starałam się.

Co najczęściej podoba się turystom, którzy do Was przyjeżdżają?

Turyści zakochują się w naszej zielonej trawie, w przestrzeni, w strumyku, który przepływa przez nasze gospodarstwo oraz ciszy. U nas można odpocząć blisko natury, w kameralnej, rodzinnej atmosferze.

Ziemia Kłodzka jest bogata w atrakcje turystyczne. Na naszych terenach nie da się nudzić. Jest bardzo dużo ciekawych tras turystycznych takich jak : Szczeliniec Wielki, Błędne Skały, Skalne Grzyby i moja ulubiona trasa w Górach Stołowych Narożnik i Skalna Czaszka, którą polecam moim gościom. Są muzea, twierdze, jaskinie oraz dużo możliwości do uprawiania sportu: kolarstwo górskie i szosowe, biegi górskie oraz sporty zimowe.

Jak wygląda Pani typowy dzień w pracy?

Pracując w domu, często praca zawodowa przeplata się z obowiązkami domowymi i ma nieokreślone godziny pracy. To ja decyduję, ile godzin pracuję, czasami do późnych godzin wieczornych. Praca szefowej agroturystyki to wykonywanie kilku zawodów jednocześnie: menedżer, księgowa, zaopatrzeniowiec, pani sprzątająca, recepcjonistka i kucharka.

A to wszystko z uśmiechem na ustach, bo to praca z pasją – taki styl życia ☺

Najczęściej pracę zaczynam koło godziny 10.00 po porannym treningu i śniadaniu. Jest to praca typowo biurowa:

- sprawdzanie poczty elektronicznej,
- odpisywanie na e-maile,
- przygotowywanie ofert na pobyty grupowe, takie jak weekendy z jogą, które organizuję kilkanaście razy w roku,
- opłaty, faktury,
- przygotowywanie materiałów marketingowych na Social Media (Facebook, Instagram), prowadzenie ich, odpisywanie na wiadomości od turystów.

Do moich obowiązków należy również wywiezienie pościeli do pralni, zaopatrzenie oraz porządkowanie agroturystyki. Na szczęście, gdy trzeba posprzątać cały obiekt, to mam panią do pomocy.

Jakie są największe wyzwania związane z prowadzeniem agroturystyki?

Największym wyzwaniem jest, aby agroturystyka była dochodowym biznesem i sposobem na życie a nie tylko pasją. Żeby wszystko działało bardzo dobrze, aby się rozwijać i nie wypalić zawodowo, żeby każdego gościa móc przywitać z radością.

Jaki jest według Pani najgorszy typ gościa? ☹

Nigdy w ten sposób nie myślałam o naszych gościach☺. Najtrudniejszy jest gość roszczeniowy (na szczęście my takich nie mamy). Mamy najlepszych gości, którzy wracają do nas ☺. Czasami zdarza się, że goście zachowują się trochę za głośno lub nie pilnują swoich dzieci, ale są to sporadyczne zachowania.

Kto odpowiada za przygotowywanie posiłków dla gości?

Najczęściej ja gotuję dla gości posiłki i pomaga mi w tym moja mama.

W którym sezonie agroturystyka cieszy się największą liczbą gości?

Największe zainteresowanie pobytami u nas jest w długie weekendy: majówka, czerwcówka, sylwester, wakacje oraz ferie zimowe.

Budynek, w którym prowadzi Pani agroturystykę jest bardzo ładny, a pokoje wydają się być bardzo przytulne. Ile czasu zajęło Pani stworzenie miejsca, do którego goście tak chętnie wracają?

To była długa droga oraz ciężka praca i zaangażowanie całej rodziny. Agroturystkę otworzyliśmy z mężem 21 lat temu (2004 rok). Od tego czasu cały czas remontujemy, rozbudowujemy i upiększamy nasz dom.

Co najbardziej lubi Pani w swojej pracy?

Najbardziej lubię poznawać nowych ludzi, nawiązywać nowe relacje. Lubię, gdy goście wyjeżdżają zadowoleni. Lubię o nich dbać i polecać ciekawe miejsca do obejrzenia. Moich gości zawsze witam domowymi smakołykami.

Czy ma Pani jakieś szczególne wspomnienia, a może i anegdoty związane z jakimiś nietypowymi gośćmi?

Przez 21 lat poznałam wiele ciekawych osób, z którymi przyjaźnię się do dzisiaj. Takich ciekawych, śmiesznych sytuacji było bardzo dużo. Jedną z nich było to, gdy mój nauczyciel-wychowawca z liceum zamówił sobie nocleg pod innym nazwiskiem. Jakie było moje zaskoczenie, gdy otworzyłam mu drzwi☺. Chciał mi zrobić niespodziankę i mu się udało.

Jakie były największe wyzwania w Pani karierze?

Wszystkiego musiałam się nauczyć. Najtrudniejsze było organizowanie spotkań, bankietów oraz organizacji weekendów jogowych. Cały czas się uczę nowych rzeczy: jak prowadzić social media, jak kręcić i montować materiały promocyjne i wiele innych.

Czy na terenie agroturystyki mogą przebywać zwierzęta? (psy, koty itp.)

Tak, można do nas przyjeżdżać z psami i kotami. Kilka lat temu gościliśmy też królika.

Kiedy nie zajmuje się Pani agroturystyką, to co Pani robi?

Najczęściej podróżuję, chodzę po górach , które kocham. Uwielbiam aktywnie odpoczywać:

jazda na rowerze, bieganie, narciarstwo zjazdowe i biegowe, do którego zachęcam swoich turystów. Uwielbiam zbierać grzyby – dlatego jesienią dużo czasu spędzam w lesie.

Gdyby nie prowadziła Pani agroturystyki, to czym by się Pani zajmowała?

Z wykształcenia jestem nauczycielem wychowania fizycznego i przez 20 lat pracowałam w szkole podstawowej- pewnie dalej byłabym nauczycielem.

Czy lubi Pani czytać książki, a jeśli tak, to jakie?

Tak, bardzo lubię czytać książki, zwłaszcza przygodowe oraz z czasów II wojny światowej. Aktualnie czytam sagę „Siedem Sióstr”.

Bardzo dziękuję, że poświęciła Pani swój czas, aby z nami porozmawiać. ☺

Dziękuję za zaproszenie do rozmowy, to była przyjemność. Pozdrawiam wszystkich czytelników i zapraszam na Ziemię Kłodzką.

Manuela Sobolewska, klasa 6



rys. Marianka Maksiak, klasa 6

Borówki – małe owoce o wielkiej mocy. Jedz je latem!

Borówki to pyszne, niebieskie owoce, które wiele osób uwielbia jeść latem. Są nie tylko smaczne, ale też bardzo zdrowe. Można je jeść prosto z krzaka, dodać do jogurtu, płatków, ciast, a nawet zrobić z nich sok lub dżem.

Co dobrego kryje się w borówkach?

Borówki to prawdziwa skarbnica witamin i składników odżywczych! Oto, co w nich znajdziemy:

- * **witamina C** – wzmacnia odporność, czyli pomaga nam nie chorować,
- * **blonnik** – wspomaga trawienie i pracę jelit,
- * **antyoksydanty** – chronią nasze komórki przed szkodliwymi substancjami i pomagają zachować zdrowie na dłużej,
- * **witamina K** – dba o zdrowe kości i dobre krzepnięcie krwi.

Dlaczego warto jeść borówki?

Borówki są nie tylko smaczne, ale też bardzo zdrowe. Oto kilka powodów, dla których warto je jeść.

- Pomagają w nauce i koncentracji – dobre dla mózgu!
- Wspierają wzrok – pomagają dbać o oczy.
- Chronią przed przeziębieniem – dzięki witaminie C.
- Są dobre dla serca i całego organizmu.

Ciekawostki o borówkach.

1. Borówki mają mało kalorii, więc można je jeść bez obaw.
2. Indianie w Ameryce Północnej jedli je już setki lat temu!
3. Polska jest jednym z największych producentów borówek w Europie.
4. Są tak zdrowe, że często nazywa się je „superowocami”.

Jak można je jeść?

Borówki są pyszne same w sobie, ale też świetnie smakują:

- w płatkach śniadaniowych,
- w jogurcie,
- w ciastach i muffinkach,
- w lodach,
- w koktajlach.

SMACZNEGO! :)

Niedawno rozmawiałam z moją mamą, która pracuje jako psycholog i terapeuta uzależnień. Zadałam jej parę pytań na temat jej kariery. Dowiedziałam się o trudnościach, z jakimi musi się zmagać i jak wygląda ten zawód. Sięgnęłam więc po kartkę i zapisałam jej odpowiedzi, oto parę z nich.

Dlaczego zostałam psychologiem?

Fascynująca jest dla mnie unikatowość każdego człowieka, a także umysł ludzki, jego pojemność i plastyczność. Od zawsze głęboko odczuwam potrzebę pomocy ludziom w rozumieniu ich problemów i odkrywaniu zasobów pomocnych w rozumieniu ich trudności.

Czy studia psychologiczne są trudne?

Z pewnością są wymagające, ale za to ciekawe. Łączą naukę o mózgu, neurobiologii, rozwoju myśli psychologicznej, ale także mówią o różnych rozwiązaniach, takich jak psychoterapia.

Jakie są różnice pomiędzy psychologiem a psychoterapeutą?

Psycholog zazwyczaj wspiera w kryzysie i udziela doraźnej pomocy na krótszy okres. Psychoterapeuta ma kompetencje i uprawnienia do długotrwałej pracy potrzebującym.

Czy lubisz swoją pracę?

Uwielbiam swoją pracę. Jestem niezwykle wdzięczna sobie, że wybrałam ten zawód.

Jak wygląda wizyta u psychologa?

Pierwsza wizyta służy próbie zrozumienia problemów towarzyszących pacjentowi i co chciałby zmienić w dalszej sytuacji. Często pacjenci potrzebują być wysłuchani, niektórzy potrzebują konkretnych wskazówek. W zależności od problemu na dalszych wizytach ustalamy kolejne cele pracy terapeutycznej.

Z jakimi problemami może zgłaszać się młodzież?

Właściwie to młodzież może zgłosić się do gabinetu z każdym rodzajem trudności, jeśli czują taką potrzebę. Zazwyczaj są to problemy z samoceną, emocjami, nieradzeniem sobie ze stresem lub konflikty z rodziną. W takich przypadkach zapraszam także członków rodziny na terapię systemową.

Wiele osób obawia się wizyty ze względu na brak umiejętności dzielenia się z kimś o swoich emocjach, problemach. Co robi psycholog, by dotrzeć do takich osób?

Nawet, gdy ktoś stresuje się na myśl o takiej wizycie, kiedy odczuwa się taką potrzebę, warto się na nią zdecydować. Doświadczony psycholog posiada kompetencje zawodowe i osobiste umiejętności do nawiązywania bezpiecznych relacji oraz budowania bezpiecznej atmosfery zachęcającej pacjenta do mówienia o swoich uczuciach.

Nawiązując do głośnego w ostatnim czasie serialu pt. "Dojrzewanie", oglądamy tam odcinek, w którym psycholog prowadzi sesję z młodocianym przestępcą, który wykazuje

agresywne zachowania w stosunku do psychologa. Jak terapeuta radzi sobie z takimi przypadkami?

Przez jakiś czas pracowałam w ośrodku terapii uzależnień, gdzie część pacjentów sądownie zobowiązana była do odbycia terapii. Często skutkowało to opryskliwymi zachowaniami. Psycholog nie powinien traktować tego osobiście, tylko jako opór danego człowieka. Zazwyczaj tacy trudni pacjenci po paru sesjach otwierali się i łatwiej przychodziło im mówienie o ich emocjach.

Jakie objawy u nas i u naszych bliskich powinny skłonić nas do szukania pomocy?

Należy zwrócić uwagę na większy smutek, irytację, głównie na nagłe zmiany dotychczasowych nawyków i zachowań. Gdy zauważymy taką zmianę i czujemy, że nie mamy na nią wpływu, należy poradzić się bliskiej lub zaufanej osoby lub skontaktować się z specjalistą.

Z jakimi problemami najczęściej borykają się ludzie?

W gabinecie pracuję głównie z dorosłymi i parami, którzy często przychodzą z problemem nazywania swoich potrzeb i realizowania ich. Czasem podczas sesji pracujemy na konfliktach w rodzinie. Często spotykam się z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych. Bardzo powszechnym problemem są także zaburzenia lękowe typu depresja.

Do których poradni w Szczecinie mogą zwrócić się potrzebujący?

Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii, poradnie psychologiczno- pedagogiczne. Zawsze warto pamiętać, że najlepiej jest zwrócić się do dorosłej, bliskiej osoby.

I nasze standardowe pytanie. Czy lubisz czytać? Jaka jest Twoja ulubiona książka?

Uwielbiam czytać, od zawsze byłam mołem książkowym. Wydaje mi się, że to od nich zaczęła się moja miłość do psychologii i zawiłych losów ludzkich. Czytam wiele literatury fachowej, w wolnej chwili uwielbiam czytać fraszki Jana Sztaudyngera i książki kryminalne.

Dziękuję za poświęcony czas.

Pola Ziemann, klasa 7

Pamiętaj! Nie wstydź się prosić o pomoc!



źródło grafiki: Internet

Nie od dziś wiadomo, że na różne kłopoty i smutki może pomóc nam ruch i dbanie o ciało. Postanowiliśmy porozmawiać z trenerką personalną – Panią Klaudią Pyzik. Rozmowa o sporcie i treningach.

Jak zaczęła się Pani przygoda ze sportem i trenowaniem innych?

Gdy miałam 17 lat zaczęłam interesować się dietą i treningiem. Czytałam dużo artykułów, oglądałam ulubionych trenerów w Internecie i czerpałam od nich wiedzę. Na początku zakupiłam kilka handelek i ćwiczyłam w domu, później przenieśliśmy się na siłownię. W czasie pandemii, gdy zamknęli wszystkie kluby sportowe, zbudowałam swoją własną siłownię na strychu u rodziców. Tam podbijałam swoje pierwsze siłowe rekordy i trenowałam między innymi trójbój. Po latach treningów i interesowania się sportem zrobiłam kurs na trenera personalnego oraz dietetyki 1. stopnia. Aktualnie jestem na kursie dietetyki sportowej i kolejne szkolenia mam w planach.

Czy każdy może zacząć ćwiczyć niezależnie od wieku i kondycji?

Każdy, niezależnie od wieku może ćwiczyć, im wcześniej się zacznie – tym lepiej! Treningi siłowe są fundamentem do innych sportów, wzmacniają postawę ciała i redukują wady, które nabywamy wraz z wiekiem przez brak ruchu.

Co jest ważniejsze – dieta czy ćwiczenia?

To pytanie sporne, uważam, że to zależy od naszych celów. Przykładowo, osoba, która ma nadwagę i chce schudnąć, musi bardziej skupić się na diecie, mianowicie - być na deficycie kalorycznym i mieć dobrze zbilansowaną dietę. A osoba, która chce przytyć i zbudować tkankę mięśniową, powinna być w nadwyżce kalorycznej i dbać o odpowiednią ilość białka, inaczej nie zobaczy efektów. Natomiast, jeśli osoba startuje ze zdrowej sylwetki, wystarczy, że będzie odżywiać się zdrowo i dbać o białko: mięso, ryby, jajka, nabiał, strączki.

Jak często trenować, żeby zobaczyć efekty?

Aby zobaczyć faktycznie efekty sylwetkowe, polecam trenować 2-4 razy w tygodniu z odpowiednim planem, aby zmaksymalizować efekty.

Jakie są najczęstsze błędy osób początkujących?

Osoby początkujące najczęściej na siłowni korzystają tylko z bieżni, bezsensownych maszyn, nie ćwiczą do upadku mięśniowego i nie mają pojęcia, co robią.

Czy zdarza się Pani trenować dzieci lub nastolatków?

Mam pod opieką dziewczynę w wieku 18 lat, ale nie miałabym problemu z trenowaniem osób młodszych.

Jakie ma Pani rady dla nastolatków, dla których ważne jest postrzeganie własnego ciała? Po prostu, jak polubić siebie, nie podążając za wykreowanym, idealnym, wyćwiczonym ciałem?

Osoby w nastoletnim wieku często mają kompleksy dotyczące ciała, potrzeba czasu, aby nauczyły się samoakceptacji. Ruch i zdrowe odżywianie może w tym pomóc, szczególnie gdy mamy problem z nadwagą. Warto zwrócić się o pomoc specjalisty i co najważniejsze - nie

porównywać się do innych ludzi. Każdy z nas wygląda inaczej i piękno innej osoby nie odejmuje tego piękna nam.

Jakie ćwiczenia poleciłaby Pani osobie, która dużo siedzi w szkole lub przy komputerze?

Dla osób, które siedzą dużo w szkole i przed komputerem polecam ćwiczenia na wzmocnienie mięśni core, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup oraz wzmacniające pośladki, aby całe ciało było stabilne.

Jakie ma Pani rady dla osób, którym trudno się zmotywować do ruchu?

Najważniejsze jest nieodkładanie tego na później, jak się zacznie i wejdzie w rytm regularnych ćwiczeń i spacerów, wchodzi to w codzienną rutynę. Trzeba być konsekwentnym, wychodzić ze swojej strefy komfortu.

Jakie znaczenie ma odpoczynek?

Odpoczynek okołotreningowy pozwala na regenerację, bez której może dojść do fatalnych skutków jak przetrenowanie czy kontuzje. Wbrew pozorom – im więcej, nie znaczy lepiej. Trening powinien trwać 60-70 minut i powinno się go wykonywać maksymalnie 4 razy w tygodniu, aby ciało miało czas na regenerację.

Dziękujemy, że poświęciła Pani czas na rozmowę z nami. Wierzimy, że nasza rozmowa pomoże wielu osobom zrozumieć swoje ciało, jego trening i potrzeby.

Maja Martyniuk, klasa 6

Wojtek i jego historia – rowerowanie!

Hej! Chciałbym opowiedzieć Wam o mojej przygodzie z kolarstwem olimpijskim. Ten sport stał się częścią mojej codzienności od października 2023 roku aż do marca tego roku. Trafiłem do klubu kolarskiego trochę przez przypadek – wcześniej pasjonowałem się piłką nożną. Niestety, coś nie wyszło tak, jak sobie to wyobrażałem.

Wiedząc, że dołączę do zaawansowanej grupy kolarzy, postanowiłem wzmocnić swoją kondycję, zapisując się na lekką atletykę jeszcze we wrześniu. Jednak już po dwóch tygodniach treningów kolarskich okazało się, że liczba zajęć rośnie i musiałem zrezygnować z lekkiej atletyki.

Wkrótce zacząłem startować w zawodach kolarstwa przełajowego. To wymagająca dyscyplina – trasa łączy asfalt, trawę, błoto i różne przeszkody terenowe. Potrzebna jest nie tylko kondycja, ale też świetna technika jazdy i umiejętność biegania z rowerem. Sezon przełajowy odbywa się głównie jesienią i zimą, co sprawia, że warunki pogodowe często utrudniają rywalizację.

Choć nie odnosiłem jeszcze sukcesów, brałem udział w czterech Pucharach Polski i w Mistrzostwach Polski. Byłem wtedy pierwszorocznym młodzikiem, więc startowałem także ze starszymi zawodnikami. Od samego początku ogromne wsparcie dawał mi mój wujek – to właśnie on zachęcił mnie do jazdy na rowerze.

Po sezonie przełajowym nadszedł czas na kolarstwo górskie, które najbardziej mi się spodobało. Cross - country to odmiana MTB, w której ścigamy się po technicznej trasie z podjazdami, zjazdami i przeszkodami naturalnymi. Wyścigi odbywają się na kilku rundach i

wymagają nie tylko wytrzymałości, ale też dużych umiejętności jazdy w trudnym terenie. To widowiskowa i emocjonująca dyscyplina.

Mój pierwszy wyścig MTB odbył się w Ogrodniczkach koło Białegostoku. Dzięki startom w różnych zawodach można zwiedzić wiele miast – nie tylko w Polsce. Moja kuzynka w jednym sezonie dała z siebie wszystko i wygrała wszystkie Mistrzostwa Polski, co pozwoliło jej wyjechać na zawody zagraniczne w obrębie Europy. W każdym wyścigu plasowała się w pierwszej dwudziestce! Wracając do mnie – w zawodach z cyklu Zachodnia Liga MTB udało mi się zająć 3. miejsce.



Równoległe z kolarstwem górskim można trenować kolarstwo szosowe, które dla wielu uchodzi za najbardziej prestiżowe. To wyścigi na długich dystansach po asfalcie – w formie startu wspólnego albo indywidualnej jazdy na czas.

W jeździe na czas liczy się równomierne tempo, siła i odpowiedni sprzęt aerodynamiczny. To jedna z najstarszych konkurencji na igrzyskach olimpijskich. Mój najlepszy wynik w tej dyscyplinie to indywidualna jazda na czas w

Darłowie, gdzie podczas Pucharu Polski – jako pierwszoroczny młodzik – zająłem 29. miejsce na 80 zawodników.

Polecam każdemu spróbować tej przygody. Szczeciński Klub Kolarski oferuje świetne treningi, a sama jazda na rowerze to okazja do poznawania ludzi, odkrywania nowych miejsc i przeżywania niesamowitych chwil. Trzeba pamiętać o tym, że wywrotki są nierozłączną częścią jazdy na rowerze. Nie wolno się jednak zrażać, bo jest to zazwyczaj motywujące do dalszej pracy.

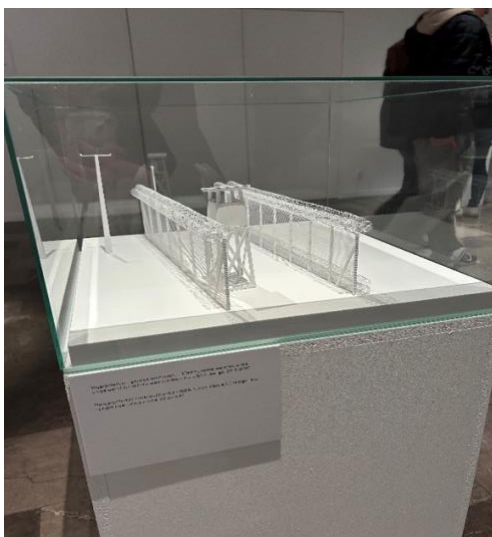


Noc Muzeów w Szczecinie – odkryj sztukę i kulturę miasta.

17 maja miałam przyjemność wziąć udział w Nocy Muzeów w Szczecinie, odwiedzając wiele wyjątkowych miejsc, które pozwoliły mi zgłębić bogaty świat sztuki, historii i kultury. Chciałabym podzielić się z Wami moimi wrażeniami z tej niesamowitej nocy, pełnej inspirujących wystaw i niezapomnianych doświadczeń i zachęcić Was do wybrania się na tę przygodę w przyszłym roku!

Na pierwszy ogień pójdzie...**Muzeum Narodowe w Szczecinie**

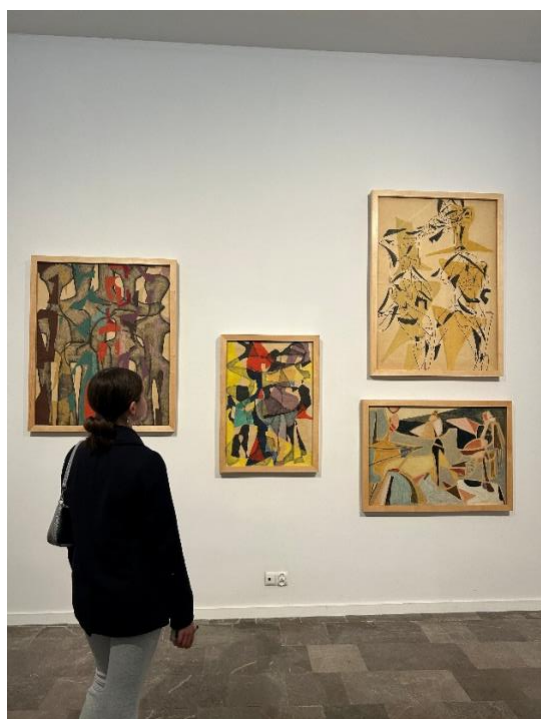
Muzeum Narodowe w Szczecinie oferuje odwiedzającym niezapomnianą podróż przez historię i kulturę regionu. W ramach Nocy Muzeów można było podziwiać wyjątkowe wystawy, które obejmowały sztukę dawną, współczesną, a także artefakty związane z historią Pomorza. Muzeum stanowi ważny punkt na kulturalnej mapie miasta, a jego zbiory pozwalają lepiej poznać zarówno lokalną, jak i ogólnokrajową historię.



Na zdjęciu widzimy granicę między Węgrami a Serbią.



A tu granicę między Norwegią i Rosją.



Obraz, który wygląda jakby był wyświetlany z projektora.

Liceum Plastyczne w Szczecinie

Podczas Nocy Muzeów Liceum Plastyczne w Szczecinie zaprezentowało swoje bogate dziedzictwo artystyczne. Uczniowie oraz absolwenci tej szkoły wystawili swoje prace, ukazując szeroki wachlarz technik artystycznych i kreatywnych pomysłów. Liceum Plastyczne jest jednym z kluczowych ośrodków kształcenia w regionie, a ich wystawy dają okazję do zapoznania się z młodymi talentami!!





Uczniowie tworzą niesamowite dzieła sztuki z różnych materiałów! Niektórzy lepią z gliny, inni rzeźbią w drewnie, a jeszcze inni rysują, malują lub projektują na komputerach! Dla każdego znajdzie się coś do oglądania! Przy każdym dziele są informacje na temat wykonawcy, inspiracji oraz powstawania danego projektu.



Jest to idealne miejsce dla każdego! Idkąd przyszłam tu pierwszy raz, przychodzę co roku i tak samo nie mogę powstrzymać zachwyty nad tymi pięknymi wyrobami sztuki! Można pooglądać dzieła naprawdę utalentowanych osób, które poświęcają się w 100% swoim projektom, CO WIDAĆ!!

Młodym artystom na pewno spodoba się to miejsce. Można czerpać z niego inspiracje i nawet porozmawiać z uczniami, którzy z uśmiechem oprowadzą Was po tym pięknym miejscu i opowiedzą najdrobniejsze szczegóły!

Najlepsze jest to, że możemy pochodzić po budynku tyle czasu, ile chcemy i wejść w każdy zakątek, na dodatek poczuć się jak uczniowie, wchodząc do pracowni, w których samemu możemy spróbować projektowania, rysowania, lepienia z gliny oraz malowania!

Świetna zabawa! GORĄCO POLECAM!!

13 Muz

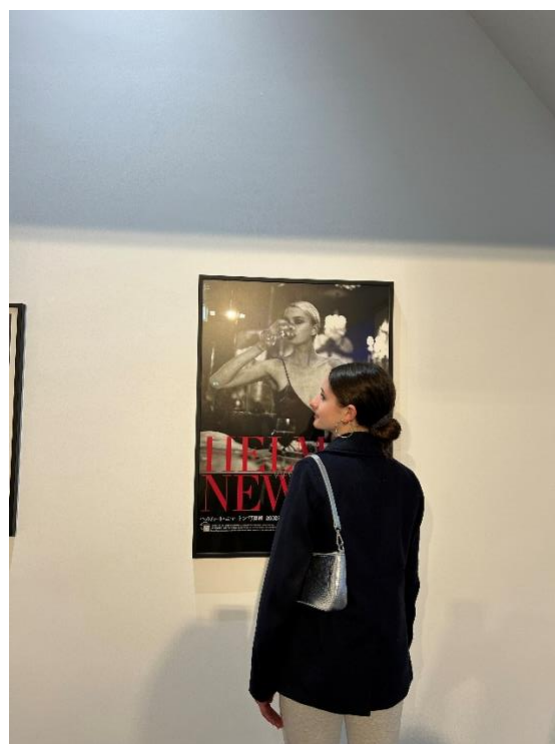
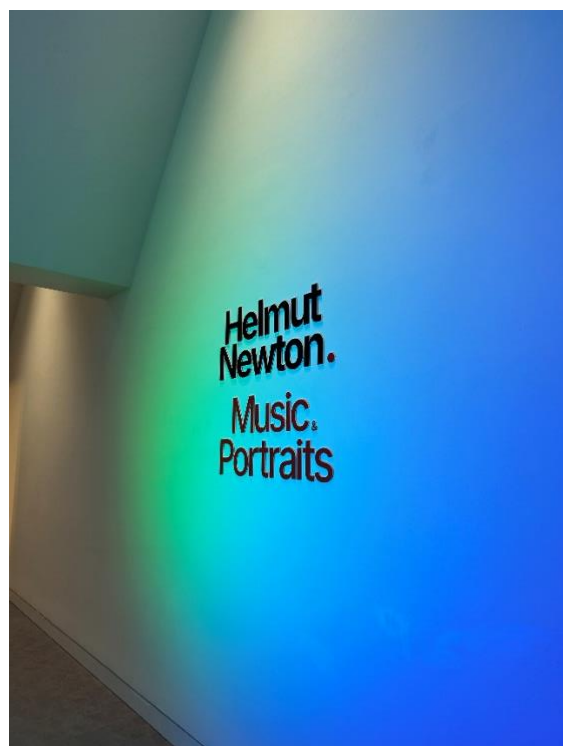
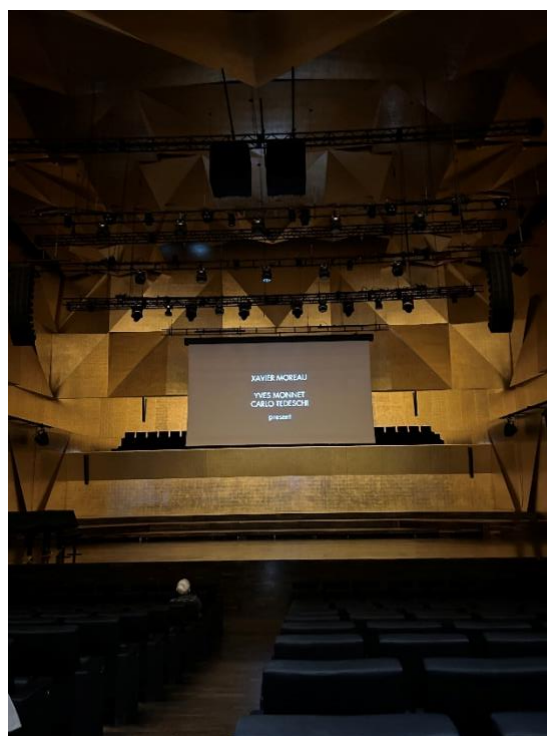
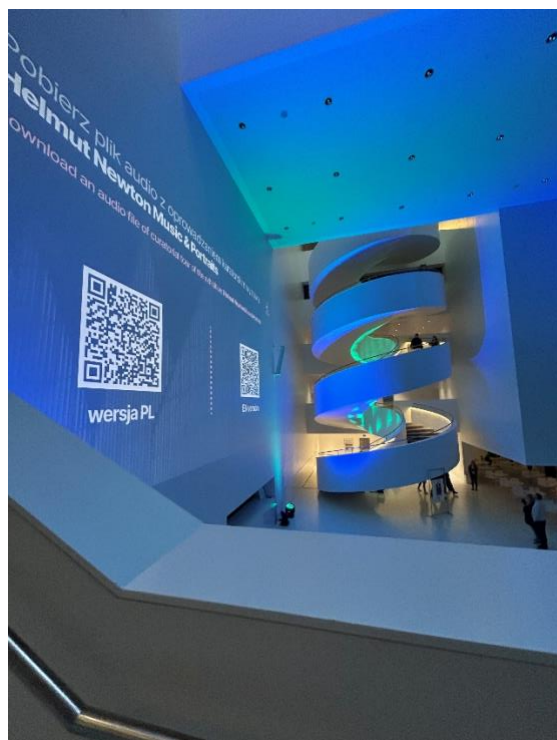
To centrum kultury, które przyciąga mieszkańców Szczecina swoją różnorodnością wydarzeń artystycznych. Podczas Nocy Muzeów można było pójść na spektakl, podziwiać obrazy lub posiedzieć w przytulnym barze ze znajomymi. 😊



Filharmonia – im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie

Filharmonia w Szczecinie to jeden z najbardziej charakterystycznych budynków miasta rozpoznawalny dzięki swojej nowoczesnej, geometrycznej bryle i białej fasadzie. Podczas Nocy Muzeów odwiedzający może zajrzeć do miejsc na co dzień niedostępnych dla publiczności. W tym roku pojawiła się wystawa tymczasowa Helmuta Newtona, niesamowicie

utalentowanego człowieka! Można było również obejrzeć film dokumentalny opowiadający właśnie o nim i o jego karierze. Serdecznie polecam zajrzeć!





Przed Filharmonią, na placu było pełno malunków z kredy, a w tym większość napisy „pokój” w różnych językach!



Na zakończenie wieczoru wybrałam się na **Open galery Moniki Krupowicz**, podczas której mogłam zobaczyć piękne dzieła!



Mam nadzieję, że zachęciłam Was do tego, abyście to WY w następnym roku wybrali się na tę noc pełną emocji! Dla każdego coś się znajdzie i gwarantuję Wam, że nie pożałujecie!! 😊

Manuela Sobolewska, klasa 6



Plotka... Co to takiego?

W języku potocznym określamy ją plotką... Inaczej możemy ją nazwać wiadomością niesprawdzoną, jak również pogłoską. W istocie jest informacją, która nie została w żaden sposób potwierdzona, ale istnieją pewne przesłanki, które pozwalają nam uznać prawdziwość zawartego w niej twierdzenia. Plotka może nosić w sobie cząstkę prawdy, czego najlepszym przykładem jest choćby powiedzenie, że „w każdej z plotek jest ziarenko prawdy”. Niestety, może być też historią wyssaną z palca od początku aż do końca jej brzmienia. Zazwyczaj dotyczy najróżniejszych sfer naszego życia – tego szkolnego, jak i prywatnego. Chętnie plotkujemy o gwiazdach - znanych osobach, ale z tym samym upodobaniem mówimy o kolegach, sąsiadach czy nawet rodzinie. Szepczemy o szkole, pieniądzu, zdrowiu czy miłości... Plotka budowana jest ze zwykłej, ludzkiej ciekawości i chęci zaprezentowania swojej szczególnej wiedzy innym, pochwalenia się, że wiemy więcej. Powstaje nagle, często przez całkowity przypadek i zwykle nabiera niespodziewanego tempa! Choć najczęściej umiera równie szybko jak się rodzi, to bywa i tak, że krąży w przestrzeni publicznej długi czas. Plotka może wzbudzić śmiech czy zainteresowanie, ale może też stać się źródłem cierpienia osoby, której dotyczy.

Czy plotka taka niewinna, jak ją malują?

Choć niektórym może wydawać się, że plotka jest niewinnym drobiazgiem, w rzeczywistości może wyrządzić osobie, której dotyczy, wiele krzywdy, a jej negatywne konsekwencje potrafią być nieprzyjemne czy wręcz groźne. Pogłoska przenoszona z ust do ust, może powodować drwiny, obmawianie i kpiny, ale może też przyczynić się do zerwania więzi emocjonalnych (między koleżankami), a nawet więzi rodzinnych, w domu, wśród najbliższych. Bywa i tak, że stwarza ona problemy natury prawnej, gdy dotyczy, np. molestowania czy innego haniebnego czynu. I choć powtarzać niesprawdzone informacje jest łatwo, to niewiele o tym wie i nie jest to wiedza rozpowszechniona, że plotka może być karalna, a nawet zaklasyfikowana jako przestępstwo! Dlatego warto powstrzymać się od pokusy powielania nieprawdziwych informacji, które mogą naruszać czyjeś dobre imię i reputację. I warto to zrobić nie tylko dla bezpieczeństwa własnego, ale i dobra osoby, o której pogłoski niesiemy, gdyż trafiając nimi w osobę wrażliwą, możemy spowodować jej załamanie, depresję, a w szczególnych sytuacjach nawet próby samobójcze.

Czy plotka zawsze jest złem?

„Plotka jest lepsza niż jej reputacja” to zdanie, na które natknęłam się przypadkiem, przeczesując prasę i Internet w poszukiwaniu inspiracji i materiału do powyższego artykułu.

Według mojego planu, miał on zawierać jednoznaczny, negatywny osąd plotki. Zmieniłam jednak plany, bo, nie powiem, zdanie zrobiło na mnie duże wrażenie. Niesiona na fali jego znaczenia postanowiłam spojrzeć na temat z drugiej strony. Faktycznie jest tak, że czytając o zagadnieniu, nawet i ten artykuł, ale i funkcjonując w otaczającym nas świecie, skojarzenia ze słowem plotka mamy tylko negatywne. Ale czy aby na pewno zawsze takowym jest? Postanowiłam przyjrzeć się sprawie i sama byłam ciekawa, co z tego wyniknie!

Okazuje się że plotka miewa też pozytywne aspekty, gdyż wnosi do naszego życia odprężenie, lekkość, zabawę i śmiech. Bywa alternatywą dla nudy, bo po ciężkim dniu każdy z nas z przyjemnością zanurzy się w lekkim, humorystycznym tekście dającym uśmiech i rozluźnienie. Zastanawiając się nad tematem, dostrzegłam również, że plotkowanie może budować naszą przynależność w jakieś grupie, gdyż mając podobne zainteresowanie danym tematem, mamy silniejsze poczucie wspólnoty. Plotki dają nam też namiastkę życia, którego sami nie prowadzimy (świat gwiazd i celebrytów), a który daje odskocznnię od własnych problemów i codziennych zmartwień.

Plotka nie taka zła, jak ją malują! Ważne jest przede wszystkim to, by nie zapędzić się w niej bezmyślnie i bezrefleksyjnie. Bo prócz samego dreszczyku emocji, który odczuwamy plotkując, ważny jest też dobór tematów, który nikogo nie będzie krzywdził i nie spowoduje niczych łez i smutku. Plotkujmy więc na zdrowie, ale z głową i umiarem. ☺

Wiktoria Woźna, klasa 8

Konkursy kuratoryjne - warte uwagi?

W ósmej klasie wzięłam udział w dwóch konkursach kuratoryjnych – z języka polskiego oraz biologii. W obu uzyskałam tytuł finalisty. Opowiem Wam, w jaki sposób się do nich przygotowywałam.

W konkursie z polskiego najważniejsze jest przeczytanie wskazanych lektur, w tym roku było ich sześć: Henryk Sienkiewicz „Janko Muzykant”, Stefan Żeromski „Siłaczka”, Frances Hodgson Burnett „Tajemniczy ogród”, Janusz Korczak „Król Maciuś Pierwszy”, Lewis Carroll „Alicja w Krainie Czarów”, Jarosław Iwaszkiewicz „Ikar” oraz należało przygotować analizę obrazu Pietera Bruegela pt. „Upadek Ikara”. Znajomość tych dzieł jest ważna, ponieważ często pojawia się do nich wiele szczegółowych pytań. Jeżeli chodzi o gramatykę, to oglądałam dużo filmików. Pisałam też dużo wypracowań, co pomogło mi również w egzaminie ósmoklasisty.

W biologii głównie uczymy się na pamięć, więc w tym wypadku bardziej korzystałam z różnych książek i szkolnych podręczników. Pomogła mi również moja mama i prawie codziennie przed pójściem spać, robiłam arkusze z dawnych lat. Dużo pomogły mi również nauczycielki z tych przedmiotów, ponieważ chodziłam na zajęcia dodatkowe, na których też się przygotowywałam.

Jeżeli chodzi o poziom trudności, to na pewno zależy od zainteresowań. Ja bardziej interesuję się biologią, dlatego łatwiej mi się jej uczyło. Język polski jest bardziej skomplikowany, ponieważ nie wszystko jest takie oczywiste w interpretacji tekstów literackich czy malarskich. A i pisanie prac literackich wymaga sporo wiedzy i umiejętności.

Uważam, że warto brać udział w konkursach, ponieważ pomagają rozwijać swoją wiedzę, ale na pewno kosztują dużo pracy. Próbuje więc swoich sił w przyszłym roku szkolnym!

Pola Jędrzychowska, klasa 8

Woda- dlaczego powinniśmy o nią dbać i ją oszczędzać? **Jak ważna jest woda dla życia człowieka?**

Woda:

- to 50-80 procent masy ciała,
- jest składnikiem tkanek i płynów ustrojowych, które transportują w organizmie tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje,
- jest niezbędna do regulacji temperatury ciała, wydalania produktów przemiany materii czy procesów trawienia,
- pełni funkcje ochronną dla mózgu, gałki ocznej, płodu, rdzenia kręgowego.

Ciekawostka:

Przy temperaturze do 21 stopni możesz przetrwać bez wody do 10 dni, pod warunkiem, że nie będziesz się ruszać i schowasz w cieniu. Przy 32 stopniach – przetrwasz tydzień, a przy 50 stopniach – tylko 2 dni.

Jak dbać o zasoby wody w środowisku domowym?

Jednak, aby ochrona zasobów wody pitnej była skuteczna, niezbędne jest zbudowanie społecznej świadomości nt. indywidualnych działań w tym zakresie, które każdego dnia może podjąć każdy z nas. Duży odsetek zużycia wody w gospodarstwach domowych wynika z niewłaściwych nawyków. Tymczasem oszczędność nie wymaga od nas intensywnej pracy – wystarczy wdrożenie kilku prostych zasad.

Codziennie oszczędzanie wody jest naprawdę proste! Każdy z nas może przyczynić się do mniejszego zużycia wody pitnej, a tym samym ochrony jej bezcennych zasobów.

Woda wydaje się zasobem tak oczywistym i łatwo dostępnym, że poza letnimi suszami łatwo nam zapomnieć o tym, że w Polsce powinniśmy ją bardzo oszczędzać. Dlaczego? W naszym kraju rocznie przypada 1500 m³ wody na osobę, czyli trzykrotnie mniej niż średnio w Unii Europejskiej. Zmiany klimatu powodują, że Polska, mając i tak stosunkowo niewielkie zasoby wody, staje się coraz bardziej uboga. Od kilku lat susze nawiedzają nasz kraj niemal co roku.

Jak oszczędzać wodę? Niewidzialne litry, czyli co naprawdę zużywa najwięcej wody.

Choć woda pokrywa około 70% powierzchni naszej planety, zaledwie 2,5% z niej to woda słodka. A z tej ilości tylko niewielka część jest dostępna dla ludzi – reszta znajduje się w lodowcach, śniegach i trudno dostępnych podziemnych zbiornikach. W praktyce oznacza to, że mamy do dyspozycji zaskakująco mało tego życiodajnego zasobu. Dlatego dziś, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej,



powinniśmy uczyć się nie tylko, jak wodę oszczędzać, ale też rozumieć, gdzie naprawdę ją zużywamy – często zupełnie nieświadomie.

Większość ludzi myśli o zużyciu wody w bardzo bezpośredni sposób.

Zakręcanie kranu podczas mycia zębów, krótszy prysznic, zmywarka zamiast ręcznego mycia naczyń – to wszystko dobre i potrzebne nawyki. Jednak kiedy spojrzymy szerzej, okaże się, że nasze największe zużycie wody wcale nie ma miejsca w łazience czy kuchni, ale w sklepie, na talerzu i... w szafie.

Weźmy na przykład modę. Produkcja odzieży jest jedną z najbardziej zasobożernych gałęzi przemysłu – i to nie tylko pod względem emisji CO₂ czy chemikaliów, ale także wody. Jedna bawełniana koszulka to około **2 700 litrów** zużytej wody. To tyle, ile przeciętny człowiek potrzebuje do picia przez niemal **trzy lata**. Jeszcze bardziej zaskakuje para dżinsów – **7 500 litrów** – a wszystko to zużywane jest głównie na etapie uprawy bawełny, a później podczas barwienia, prania i przetwarzania tkanin. Nawet wyprodukowanie jednej pary butów sportowych to średnio **4 400 litrów wody**.

Co ciekawe, przemysł tekstylny nie tylko zużywa ogromne ilości wody, ale także ją zanieczyszcza. Ścieki z fabryk, zwłaszcza w krajach rozwijających się, często trafiają bezpośrednio do rzek, wprowadzając do środowiska szkodliwe barwniki i toksyny. Woda raz zużyta w takich procesach nie wraca do obiegu w postaci pitnej – to kolejna strata, o której rzadko się mówi.

Ale to nie koniec ukrytego śladu wodnego. Równie zaskakujące są dane związane z produkcją żywności. Wyprodukowanie **1 kilograma wołowiny** to około **15 000 litrów wody**, co wynika głównie z ilości wody potrzebnej do uprawy paszy i pojenia zwierząt. Dla porównania, kilogram kurczaka to około 4 300 litrów, a ziemniaków – zaledwie 250 litrów. Nawet pozornie niewielkie produkty mają swój „wodny ślad”: filiżanka kawy to ok. 140 litrów, a szklanka mleka – ponad 200.

Również w przemyśle technologicznym i motoryzacyjnym zużycie wody jest ogromne. Produkcja jednego smartfona wymaga od 10 do 15 tysięcy litrów wody, a stworzenie jednego samochodu – nawet ponad **100 000 litrów**. To zużycie jest „niewidoczne”, ponieważ dzieje się poza naszym codziennym życiem, ale jego wpływ na środowisko jest realny i długofalowy.

Co w takim razie możemy zrobić jako jednostki?

Oczywiście, warto zacząć od prostych domowych nawyków: zakręcanie wody, gdy nie jest potrzebna, zbieranie deszczówki do podlewania roślin, instalacja perlatorów, pełne ładunki zmywarki i pralki. Jednak prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy spojrzymy na wodę jako globalny zasób i zaczniemy dokonywać bardziej świadomych wyborów konsumenckich.

Kupujmy mniej ubrań, ale lepszej jakości. Zastanówmy się, czy naprawdę potrzebujemy kolejnej koszulki z sieciówki, skoro szafa już pęka w szwach. Wybierajmy produkty lokalne i sezonowe, ograniczajmy spożycie mięsa i produktów przetworzonych. Korzystajmy z rzeczy używanych, naprawiajmy zamiast wyrzucać. Każdy taki wybór to realna oszczędność tysięcy litrów wody. Woda to nie tylko coś, co płynie z kranu – to niewidzialna część każdego produktu, jaki konsumujemy. Świadomość tego faktu może pomóc nam nie tylko lepiej dbać o środowisko, ale też podejmować mądrzejsze decyzje jako konsumenci. W świecie, w którym dostęp do czystej wody staje się coraz większym wyzwaniem, każdy litr ma znaczenie.

Lena Adamiak, klasa 6

Orzeźwiająca lemoniada brzoskwiniowa to idealne połączenie kwaskowatości cytryny i aksamitnego smaku brzoskwini. Jest to świetny napój na letnie, upalne dni, by ugasić pragnienie. Szybka i prosta w przygotowaniu, a efekt z pewnością zachwyci Ciebie lub domowników. Soczysty smak tego napoju z pewnością sprawdzi się latem.

Składniki:

- 3 dojrzałe brzoskwinie
- 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z cytryn (około 4–5 cytryn)
- 1/3–1/2 szklanki cukru lub miodu
- 4 szklanki zimnej wody
- kostki lodu
- listki mięty (opcjonalnie)
- plasterki cytryny lub brzoskwini do dekoracji

Przygotowanie:

Na początku obierz brzoskwinie, usuń pestki i pokrój na kawałki. Zmiksuj je na gładkie puree. Masę podgrzej w rondelku na małym ogniu z cukrem i z 1½ szklanki wody do roztopienia się cukru (około 5 minut). Następnie przetrzuj przez sitko, by uzyskać gładszą konsystencję, potem zostaw ją do ostygnięcia. W dzbanku wymieszaj pozostałą wodę, szklankę wyciśniętego soku z cytryny i ostudzone brzoskwinie. Dodaj lód i świeżą miętę. Lemoniadę można udekorować plasterkami cytryny lub brzoskwini, lub imbiru, by dodać wyrazistszego smaku.



Pola Ziemann, klasa 7

Lista rzeczy do zrobienia w wakacje!

- przeczytaj książkę
- zorganizuj wieczór filmowy
- pojeźdź na rowerze
- zrób lemoniadę
- namaluj obraz
- zrób piknik
- spotkaj się z przyjaciółmi
- znajdź czterolistną kończynę
- zrób bukiet z polnych kwiatów
- obejrzyj spadające gwiazdy
- zagraj w chowanego
- pójź do kina
- zagraj w grę planszową
- ułóż puzzle
- pojeźdź na rolkach
- upleć wianek
- poskacz na skakance
- wybierz się na spacer
- pojedź nad morze
- upiecz ciasto
- obejrzyj zachód słońca
- poskacz na trampolinie
- zrób dobry uczynek
- narysuj komiks



Dlaczego warto przeczytać „Ogniem i mieczem” Henryka Sienkiewicza?

Powieść „Ogniem i mieczem” powstała w 1884 roku jako pierwsza część Trylogii Henryka Sienkiewicza. Była efektem długoletnich zainteresowań autora XVII wiekiem, dlatego postanowił podejść do tematu profesjonalnie. Sienkiewicz wielokrotnie podkreślał, że „historia jest powieścią, która sama się pisze”. Mimo to, zanim rozpoczął pisanie „Trylogii”, przez dwa lata zbierał materiały z tamtej epoki, aby jak najlepiej oddać realia dawnych czasów. Dzięki takiemu podejściu autora, czytając książkę, możemy poczuć się, jakbyśmy sami przenieśli się do XVII wieku i przeżywali wszystkie przygody razem z bohaterami. Mimo to wielu z nas nie sięga po tę książkę, myśląc, że jest nudna, zbyt długa i zawiera zbyt wiele opisów. Jednak gdy podejmiemy do niej nie jak do obowiązkowej lektury, lecz jako do ciekawej historii, wciągnie nas jej akcja, bohaterowie i wyjątkowa atmosfera. Powieść może nas także wiele nauczyć i udowodnić, że kłótnie i spory często prowadzą do tragicznych skutków.

Porywająca historia i bohaterowie.

Akcja powieści rozgrywa się w latach 1647–1649, gdy na Ukrainie Bohdan Chmielnicki przygotowuje kozackie powstanie. Tymczasem, po długich latach bitew na Krymie, do ojczyzny powraca młody i przystojny Jan Skrzetuski – żołnierz i poseł księcia Jeremi Wiśniowieckiego, największego wroga Chmielnickiego. Po powrocie Skrzetuski poznaje piękną Helenę, w której zakochuje się od pierwszego wejrzenia. Dziewczyna odwzajemnia uczucie, jednak zakochany w niej jest także porywczy i nieprzewidywalny Kozak – Jurko Bohun. Gdy wybucha powstanie, Skrzetuski musi opuścić swoją ukochaną, by walczyć w obronie ojczyzny. W międzyczasie Helena zostaje porwana przez Bohuna, który chce uniemożliwić Janowi jej odnalezienie. Skrzetuskiemu w poszukiwaniach ukochanej pomagają przyjaciele: Onufry Zagłoba, Michał Wołodyjowski oraz Longinus Podbipełta. Ich przygodom towarzyszy brutalna i zacięta walka między Polakami a Kozakami, co dodaje akcji dynamizmu i napięcia. Bohaterowie powieści są bardzo różnorodni i dobrze zarysowani. Skrzetuski to mężny, odważny i oddany a zarazem wrażliwy i wierny człowiek. Bohun – porywczy, bezwzględny i niebezpieczny. Zagłoba natomiast to typowy polski szlachcic – czasem rozkojarzony i tchórzliwy, lecz w sytuacjach kryzysowych potrafi wykazać się odwagą i lojalnością wobec przyjaciół. Każdy czytelnik znajdzie tu swojego ulubieńca, któremu będzie kibicował w trudnych i dobrych momentach.

Czego uczy nas Sienkiewicz?

„Ogniem i mieczem” to nie tylko porywająca opowieść, lecz także dzieło o dużym walorze edukacyjnym. Książka uczy wielu wartości, ukazuje prawdy historyczne i pozwala lepiej zrozumieć nasze narodowe wady i zalety. Opisane powstanie kozackie prowadzi do tragicznych skutków i cierpienia zwykłych ludzi. Jednocześnie autor

przypomina nam o takich wartościach jak: honor, odwaga, patriotyzm i miłość do kraju. Sienkiewicz wielokrotnie podkreśla znaczenie poświęcenia oraz poczucia obowiązku wobec ojczyzny. Postacią, która uosabia te ideały, jest bez wątpienia Jan Skrzetuski – lojalny, cierpliwy i wierny patriota. Choć jest żołnierzem i może się wydawać nam zimny i bezuczuciowy, pod maską kryje w sobie wrażliwego i uczciwego człowieka. Niejednokrotnie naraża życie w walce o miłość i szczęście. Jego uczucie do Heleny jest trwałe i bezinteresowne, a on sam – mimo odwagi i siły – pozostaje człowiekiem empatycznym na cudze cierpienie. Sienkiewicz włożył w tę powieść wiele serca i pracy, co widać w dbałości o szczegóły – dzięki temu możemy z łatwością wyobrazić sobie opisywane miejsca, stroje czy charaktery postaci.

Warto czy nie warto?

Jestem pewna, że książka „Ogniem i mieczem” zasługuje na naszą uwagę. Choć może wydawać się trudna lub zbyt obszerna, to jej treść wciąż i porusza. Porywająca fabuła i wartościowe przesłania sprawiają, że trudno się od niej oderwać. Sienkiewicz stworzył świat piękny, ale i bezwzględny, często niesprawiedliwy i okrutny, jednak pokazuje, że nawet w sytuacjach bez wyjścia warto walczyć o dobro, ponieważ na końcu zawsze czeka nadzieja i szczęście. Pamiętajmy jednak, że „Ogniem i mieczem” to dopiero początek wielkiego dzieła Sienkiewicza – przed nami jeszcze „Potop” i „Pan Wołodyjowski”, które równie mocno potrafią poruszyć i zafascynować czytelnika.



grafika: Internet

Wiktoria Woźna, klasa 8

BEZPIECZNE WAKACJE!



BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. Nie skacz rozgrzany do wody oraz w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".

BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU

Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne, stosuj kremy z filtrami. Chroń się w cieniu w godzinach południowych.



BEZPIECZNIE NA ROWERZE I HULAJNODZE

Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru/hulajnogi. W czasie jazdy używaj kasku. Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz. W miarę możliwości korzystaj z dróg dla rowerów. Przestrzegaj przepisów drogowych. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty. Nigdy nie ścinaj zakrętów. W czasie jazdy zawsze uważaj!



WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy służb ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 - telefon alarmowy WOPR

Redakcja



Piszą dla Was:

Manuela Sobolewska, Julia Tarczyńska, Maja Martyniuk, Pola Ziemann, Lena Adamiak, Wiktoria Woźna oraz Mateusz Gdaniec, Wojtek Gaborski, Amanda Żurdzińska, Pola Jędrzychowska.

Rysują: Marianna Maksiak, Manuela Sobolewska

Opiekun: Patrycja Ponieważ