



Wieści spod lasu

NUMER 11

SP NA GŁĘBOKIEM

PAŹDZIERNIK 2025

W numerze, m.in.:

- Historia oświaty w Polsce
- Dzień Chłopaka
- Historia Halloween
- Wywiad z dziadkiem...
- Jesienna chandra
- Grzyby, grzybki...
- Cykl „W ogniu pytań”
- Wywiad z Zofią Gaborską
- Moja pasja- wspinaczka
- Dobre maniery, fake nawsy
- Słowo od ubiegłorocznych absolwentów
- Wspomnienia z wakacji
- Uśmiechnij się

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer gazetki szkolnej. Mamy nadzieję, że „Wieści spod lasu” okażą się dla Was ciekawą lekturą. Mimo wielu obowiązków szkolnych i pozaszkolnych staramy się pisać dla Was artykuły, które- wierzymy w to mocno- z przyjemnością przeczytacie. Dla nas praca przy redagowaniu gazetki jest miłą „przygodą” dającą dużo satysfakcji i radości. Jeśli chcecie dołączyć do naszego grona- zgłoście się! Czekamy na Was! A teraz- czytajcie!

Redakcja



14 października obchodzony jest Dzień Edukacji Narodowej zwany potocznie Dniem Nauczyciela. Jest to polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego ustanowione w 1972 roku. Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej utworzonej z inicjatywy króla Stanisława II Augusta Poniatowskiego i zrealizowanej przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku. Z tej okazji chciałabym krótko przybliżyć Wam historię oświaty w Polsce.

Historia oświaty w Polsce to opowieść o walce o wiedzę, wolność i rozwój społeczeństwa.

Początki.

Pierwsze szkoły w Polsce powstawały już w średniowieczu przy klasztorach i katedrach. Uczyły głównie łaciny, pisania, czytania i religii. W 1364 roku król Kazimierz Wielki założył Akademię Krakowską – dzisiejszy Uniwersytet Jagielloński, jeden z najstarszych w Europie.

Oświata w czasach zaborów.

Podczas zaborów (1795–1918) edukacja stała się narzędziem walki o polskość. Władze zaborcze często zakazywały nauki w języku polskim, ale Polacy organizowali tajne komplety, dzięki którym młodzież mogła poznawać historię i literaturę ojczystą.

II Rzeczpospolita i czasy PRL.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku zaczęto tworzyć nowoczesny system szkolny. Wprowadzono obowiązek szkolny i nowe programy nauczania. W czasach PRL szkoły były podporządkowane ideologii, ale jednocześnie dostęp do edukacji stał się powszechny.

Współczesność.

Po 1989 roku polska oświata przeszła liczne reformy. Szkoły stały się bardziej otwarte, pojawiły się nowe metody nauczania, komputery i języki obce. Dziś polska edukacja stawia na kreatywność, samodzielność i rozwój osobisty uczniów.

Historia polskiej oświaty pokazuje, jak ważna jest nauka i jak wiele poświęceń wymagała, byśmy dziś mogli się uczyć. Dzięki wysiłkowi wielu pokoleń możemy zdobywać wiedzę i rozwijać swoje pasje.

Julia Tarczyńska, klasa 7

Z okazji minionego już Dnia Nauczyciela życzymy wszystkim pracownikom naszej szkoły wytrwałości i satysfakcji, zaś uczniom chęci zdobywania wiedzy i ciekawości świata!

POEZJA NA CO DZIEŃ

Wiersz o wielkiej wdzięczności

Konstanty Ildefons Gałczyński

W życiu to takie proste:
przyszedł człowiek, rękę uścisnął, podziękował,
ale w poezji trudniej,
poezja to trudne słowa.

Uścisk dłoni to jedna chwila,
gest paru sekund,
ale poezja ma być jak drzewo, co się schyla
nad nurtem naszego wieku;
i ptaki mają być na tym drzewie,
i promieni słonecznych wiele.
Ja w tym wierszu wypowiadam całego siebie
dla was i o was, nauczyciele;

fizycy i matematycy,
poloniści i biologowie,
pochwałę waszej pracy
śpiewam w gorącym słowie.

Bezmierny mój dług wdzięczności,
więc strof mi potrzeba jak w słońcu grająca kapela,
żeby po całym kraju rozsławił się, rozgłosił
wysiłek nauczyciela.
Jakże nie pisać wiersza,
jakże nie płonąć w podzięcie
za światło, co się rozszerza,
za dar najpiękniejszy, za wiedzę!

Nasz świat jest słonecznym światem,
nasz świat na wiedzy stoi –
i dlatego dziś wieńczę oświatę,
o przyjaciele moi!



30 października obchodziliśmy Dzień Chłopaka. Jest to bardzo popularne święto wśród młodych osób i nastolatków. Często i chętnie świętujemy w szkołach. Jest to doskonała okazja do wyjść integracyjnych i klasowych zabaw. Lubimy obchodzić Dzień Chłopaka, bo nie tylko chłopcy dobrze się wtedy bawią. W naszej szkole też poszczególne klasy świętowały ten dzień. Było wesoło i smacznie.

A czy wiecie, że na ten dzień przypadają też inne, nietypowe święta, jak na przykład Dzień Copywritera lub Międzynarodowy Dzień Podcastów? ☺

DZIEŃ CHŁOPAKA W RÓŻNYCH KRAJACH

W niektórych krajach obchodzi się ten dzień inaczej, np. w odmienne dni, często z różnymi tradycjami.

Jak obchodzony jest ten dzień w różnych krajach?

Dzień Chłopaka nie jest świętem narodowym obchodzonym tego samego dnia w każdym kraju, w Polsce przypada on 30 września, a na przykład w Wielkiej Brytanii i Irlandii 5 kwietnia, w Brazylii 15 lipca, w Indiach i Meksyku 19 listopada, 5 maja w Japonii (święto Tango-no Sekku).

Święto Tango-no Sekku w Japonii: obchodzone niegdyś piątego dnia piątego miesiąca według chińskiego kalendarza księżycowego. Po wielu zmianach na przestrzeni dziejów jest to obecnie Dzień Dziecka.

W Japonii święto chłopaków jest częścią Dnia Dziecka i wiąże się z tradycjami, takimi jak zawieszanie ozdób w kształcie karpi. Japończycy wierzą, że dzieci są ich przyszłością, dlatego dbają o odpowiednie obchody. Tego dnia rodzice modlą się o ich zdrowie i dobrą przyszłość, wręczają im też słodkie przysmaki. Synowie są wtedy gospodarzami przyjęcia, podczas którego goszczą swoje siostry i rodziców. Mogą wtedy też okazać wdzięczność za trud wychowania i troskę.

A w innych krajach również i Polsce zazwyczaj jest to okazja do wręczania drobnych prezentów i składania życzeń.

Jak obchodzimy Dzień Chłopaka w Polsce?

Obchodzi się go głównie w szkołach, ale także obchodzą go pary. Popularne są imprezy tematyczne takie jak, np. dyskoteki, konkursy lub zawody, na których dziewczyny wręczają drobne upominki kolegom i chłopakom.

Paulina Studniak, klasa 7



A przed nami...Halloween!

Historia Halloween

Halloween to święto obchodzone 31 października, które wywodzi się ze starożytnego celtyckiego święta Samhain. Ponad dwa tysiące lat temu Celtowie wierzyli, że właśnie tego dnia granica między światem żywych a zmarłych staje się cienka, a duchy mogą powracać na ziemię. Aby je odstraszyć, ludzie przebierali się w dziwne stroje i rozpalali ogniska.

Z czasem święto to zaczęło się mieszać z tradycjami chrześcijańskimi i przenikać do kultury ludowej, a jego forma ewoluowała, szczególnie w krajach anglosaskich. Największą popularność Halloween zyskało w Stanach Zjednoczonych, gdzie stało się dniem pełnym dekoracji, przebieranek, dyń i zabaw.

Do Polski Halloween przywędrowało w latach 90. głównie dzięki filmom, telewizji i wpływowi kultury amerykańskiej. Na początku budziło kontrowersje, ponieważ było postrzegane jako obce naszej tradycji. Jednak z biegiem lat zyskało popularność, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. W szkołach coraz częściej organizowane są bale przebierańców, klasy są dekorowane dyniami i duchami, a Halloween staje się okazją do zabawy, a nie świętem religijnym.

Dziś Halloween w Polsce to po prostu sposób na ciekawą, trochę straszną, ale wesołą zabawę w gronie znajomych i rodziny. Choć nie każdy je obchodzi, coraz więcej osób traktuje je jako okazję do kreatywności, przebierania się i spędzenia czasu w nietypowy sposób.



Zosia Ordysińska, klasa 8



„DZIADY”- fragment

CZĘŚĆ II

GUŚLARZ - STARZEC PIERWSZY z CHÓRU - CHÓR WIEŚNIAKÓW I WIEŚNIACZEK -
KAPLICA, WIECZÓR

*There are more things in Heaven and Earth,
Than are dreamt of in your philosophy.*

Shakespeare

Są dziwy w niebie i na ziemi, o których
ani śniło się waszym filozofom.

CHÓR

Ciemno wszędzie, głucho wszędzie,
Co to będzie, co to będzie?

GUŚLARZ

Zamknijcie drzwi od kaplicy
I stańcie dokoła truny;
Żadnej lampy, żadnej świecy,
W oknach zawieście całuny.
Niech księżyc jasność błąda
Szczelinami tu nie wpada.
Tylko żwawo, tylko śmiało.

STARZEC

Jak kazałeś, tak się stało.

CHÓR

Ciemno wszędzie, głucho wszędzie,
Co to będzie, co to będzie?

GUŚLARZ

Czyśćcowe duszeczki!
W jakiegokolwiek świata stronie:
Czyli która w smole płonie,
Czyli marznie na dnie rzeczki,
Czyli dla dotkliwszej kary
W surowym wszczepiona drewnie,
Gdy ją w piecu gryzą żary,
I piszczy, i płacze rzewnie;
Każda spieszcie do gromady!
Gromada niech się tu zbierze!
Oto obchodzimy Dziady!
Zstępujcie w święty przybytek;
Jest jałmużna, są pacierze,
I jedzenie, i napitek.

CHÓR

Ciemno wszędzie, głucho wszędzie,
Co to będzie, co to będzie?

Wywiad z dziadkiem...

W tym roku szkolnym rozpoczęłam swoją „przygodę” przy redagowaniu gazetki szkolnej. Długo zastanawiałam się nad tematem i osobami, z którymi chciałam zrobić wywiad. W mojej rodzinie jest bardzo duży wybór ciekawych i bardzo wartościowych osób. Może będę się chwalić, ale w mojej rodzinie jest wielu lekarzy, prawników czy profesorów, więc wybór nie był łatwy. Jednak ostatecznie padło na mojego dziadka, tatę mojego taty. Mój dziadek nazywa się Zbigniew Ziętek. Bardzo go kocham. Jest ze mną od początku, od moich narodzin. Opiekował się mną, gdy byłam malutka i teraz, kiedy jestem już nieco zbuntowaną nastolatką. Poznałam go bardzo dobrze. Jest wrażliwym i zabawnym dziadkiem i nigdy mi nie odmawia, jeśli go o coś poproszę, oczywiście, zdaniem dziadka, w słusznej sprawie. Mój wybór na niego padł nie dlatego, że jest lekarzem, ordynatorem, nauczycielem akademickim, profesorem medycyny, ale dlatego że jest bardzo mądrym człowiekiem. Przy okazji chciałam powiedzieć, że byłam z moim dziadkiem w Pałacu Prezydenta Rzeczypospolitej Polski, kiedy odbierał z rąk Pana Prezydenta Andrzeja Dudy dyplom nadania mu tytułu profesora. Bardzo lubię z nim rozmawiać i jeżeli mam jakiś problem, to pomaga mi, daje rady. Czuję jego opiekę i miłość. Chciałabym także, aby ten wywiad wniósł coś nowego w życie czytających moją rozmowę z dziadkiem Zbysiem.



Ja na spacerze z moją kuzynką Aurunią; zdjęcie robił nam dziadek (mamy po 4 lata).

Dziadku, jakim byłeś uczniem, gdy byłeś w moim wieku?

Uczyłem się bardzo dużo i bardzo dobrze. W klasie byłem najlepszym uczniem. Prawie nigdy nie opuszczałem swoich lekcji. No, chyba że byłem chory. Nauka sprawiała mi wielką frajdę. Razem z kartkami moich książek odkrywałem świat, który istniał wokół mnie. To był okres, gdzie nie było internetu, telefonów komórkowych i ten świat przedstawiali nam nasi nauczyciele. Z tego też powodu bardzo szanowałem moich nauczycieli, którzy cieszyli się u mnie większym autorytetem niż nawet moi rodzice. No, (dziadek w tym miejscu się zaśmiał) może nawet mieli taki sam autorytet, jaki miała u mnie moja najukochańsza babcia – Walentyna. Tu chciałem również podkreślić, że u mnie obowiązywała zasada: najpierw nauka,

odrobienie zadań domowych, a dopiero zabawa, bieganie z kolegami i koleżankami po podwórku.

Czy miałeś dużo kolegów i koleżanek? Czy byłeś lubiany?

W moich czasach nie było komórek, komunikatorów, twiterów czy facebooków. Za moich czasów jednym komunikatorem, umownie nazywając, była szkoła i podwórko – czyli wspólne przebywanie. Miałem dużo kolegów i koleżanek. Byłem, tak mi się wydaje, lubianym kolegą, i to nie tylko dlatego, że jak moi koledzy nie odrobili zadań domowych, to dawałem im „ściągać”, tzn. spisywać zadania domowe czy podpowiadałem na klasówkach, ale dlatego że bawiłem się z nimi na przerwach, grałem z nimi w piłkę, śmialiśmy się z prostych rzeczy. Byłem ich kumplem. Było nas pełno wszędzie w szkole, na podwórku, na trzepaku /trzepak to było takie urządzenie to trzepania dywanów/. Myślę, że dzisiaj wspólna zabawa, ruch byłaby tą rzeczą, która łączyłaby bardziej niż komórka, SMS, czy tweet. Bezpośrednie relacje są dużo ważniejsze niż relacje elektroniczne (znowu śmiech dziadka).

A miałeś jakichś „wrogów”?

Jak w życiu, byli też koledzy czy koleżanki, którzy niespecjalnie mnie lubili. Wynikało to z faktu, że ja jako prymus – traktowany byłem jako potencjalny „donosiciel” naszej wychowawczynie, a oni czasami byli na bakier z zasadami szkolnymi, choćby takimi jak palenie papierosów. Tu przypomina mi się zabawne zdarzenie, aby rozwiać ich podejrzenia, to zapaliłem z nimi papierosa, co skończyło się dla mnie fatalnie. Mieliśmy lekcje biologii, na której pani nauczycielka mówiła o szkodliwości palenia, a przede wszystkim zapaleniu po raz pierwszy. Miałem te wszystkie objawy, o których mówiła pani nauczycielka – chciało mi się wymiotować, bolała mnie głowa i nie mogłem się skupić. Nie uszło to uwadze prowadzącej lekcję, gdyż pod koniec lekcji spytała mnie, czy dobrze się czuję. Do dzisiaj zadaję sobie pytanie, czy warto było, myślę, że chyba tak, bo ci łobuzy, gdy widzą mnie po wielu latach, witają się ze mną.

A propos, jakie zagrożenia czyhały na uczniów w szkole?

Oprócz wspomnianych papierosów, był też alkohol. Oczywiście nie w szkole, tylko po. Problem ten dotyczył tylko wąskiej grupy uczniów, tzw. przerośniętych uczniów, którzy powinni swoją edukację na poziomie szkoły podstawowej skończyć dużo wcześniej, a przez powtarzanie klas opóźnienie to czasami zamykało się w 2-3 latach.

Nie było u nas problemów z narkotykami, one nie istniały w naszej świadomości, a to niestety obecnie straszny problem i przyczyna wszystkich nieszczęść. Myślę, że dobre wzajemne relacje z koleżankami i kolegami, ich ostrzeżenia mogą ustrzec dzieci przed tym zjawiskiem. Innym naszym zagrożeniem były tzw. bójki szkolne, które na szczęście najczęściej kończyły się siniakami i guzami. Tu chciałem podkreślić, że za moich czasów nie było zjawiska „szkolnego bullingu”, naszych młodszych kolegów i koleżanki otaczaliśmy opieką. Dziewczynki, nasze koleżanki w ogóle nie wywoływały ani nie uczestniczyły w tzw. burdach szkolnych. Teraz niestety widać dużą przemoc panującą wśród dziewczynek.

A jak wspominasz swój okres w szkole średniej?

Okres szkoły średniej wspominam raczej dobrze, chociaż przypadał on na czas dojrzewania i „burzy hormonalnej”. Pierwszy rok, pamiętam, że ukończyłem bardzo dobrze. W rankingu średnich ocen zająłem 6. miejsce wśród wszystkich uczniów mojego liceum. Otrzymałem nawet stypendium za naukę. Za te pieniądze moi rodzice kupili mi radio tranzystorowe. Później już było tylko gorzej. Rozrabiałem trochę, „popisywałem” się przed moimi koleżankami i kolegami. Wraz z dojrzewaniem pojawiło się zainteresowanie moimi koleżankami, to głównie dla nich robiłem niektóre rzeczy, powszechnie uważane przez naszych nauczycieli za

niestosowne, natomiast wśród koleżanek wzbudzały salwę śmiechu. Nie byłem nieuprzejmym, źle wychowanym uczniem, dalej szanowałem moich nauczycieli, niektórych wręcz uwielbiałem i czekałem na lekcje z utęsknieniem, jak np. z biologii czy chemii. Szczególną uwagę dalej przywiązywałem do matematyki, którą uważam za królową nauk, ponieważ sprawdza naszą inteligencję i to zawsze było dla mnie takim „challengem”. Pamiętam jedną z naszych wycieczek szkolnych, gdy byliśmy w Krakowie i zwiedzaliśmy Dzwon Zygmunta. Podczas zwiedzania pani przewodnik powiedziała, że gdy dotkniemy serca Dzwonu Zygmunta, to spełni się każda nasza prośba – no i ja dotknąłem go, wypowiadając życzenie, abym był najlepszym uczniem z matematyki (śmiech dziadka).

Były niestety niektóre przedmioty, do których nie przywiązywałem dużego znaczenia i zauważyłem, że to ci nauczyciele mieli zawsze najwięcej uwag do mnie. Mieliśmy wspaniałą wychowawczynię, która takich rozrabiaków jak ja broniła na Radzie Pedagogicznej jak lwica. Zawsze pozostaje w mojej pamięci. Ukończenie liceum przyjąłem z wielką ulgą, skończyło się dojrzewanie, pojawiły się pewne przemyślenia, refleksje, które nie do końca napawały mnie dumą. Na potwierdzenie tego niech będą słowa mojej siostry, która także zaczęła naukę w tym liceum. Z resztą była bardzo dobrą uczennicą, spokojną i cichą. Siostra jest dzisiaj bardzo szanowanym lekarzem. I to ona – pewnego razu spytała mnie: „Wiesz Zbyszek, wszyscy, którzy wyczytują moje nazwisko, to zadają mi pytanie, czy Zbyszek Ziętek to moja rodzina. Gdy odpowiadam im: tak – to oni mają taką dziwną minę, czy ty wiesz o co im chodzi?” (ha, ha -śmiech dziadka) Nie, nie wiem, o co ich chodzi i nie starałem się za bardzo jej to wszystko wyjaśnić. Postanowiłem zaciągnąć nad pewnymi rzeczami zasłonę milczenia i niech tak pozostanie. Po zdaniu matury, która kosztowała mnie wiele zdrowia, zdałem bardzo dobrze, rozumiałem już więcej. Zamknąłem okres dojrzewania (uff !!), byłem już trochę spolaryzowany co do mojej przyszłości. Chciałem studiować medycynę, to było moje marzenie dużo, dużo wcześniej, zanim jeszcze rozpocząłem naukę w szkole podstawowej.

Dziadku, a co pamiętasz z okresu studiów?

To był jeden z najtrudniejszych dla mnie okresów życia. Po dostaniu się na moją „wymarzoną uczelnię” autentycznie się przestraszyłem, czy dam radę. Tyle nauki, eksploracja obszarów, które były dla mnie kompletnie nieznane. Nikt z mojej bliskiej i dalszej rodziny nie miał styczności z medycyną. Obserwując moich towarzyszy „niedoli”, na wzajemnym się wspieraniu nabierałem coraz większej pewności siebie. Z każdym rokiem nabierałem większej wprawy w studiowaniu medycyny. Na studiach zakochałem się po raz pierwszy i ostatni. Jestem z nią do dzisiaj. Na studiach przyszła na świat moja najukochańsza córeczka – Angelika. Ona ze mną studiowała po nocach, przewracała mi kartki książek (do dzisiaj mam jeszcze niektóre podręczniki, na których pozostaje ślad działalności mojej córeczki). Nie dziwię się teraz, że też została lekarzem (śmiech dziadka). Czasami, gdy brakowało środków, „dorabiałem” w studenckiej agencji pracy zwanej „Bratniakiem”. Teraz, gdy porównuję ilość czasu, który spędziłem z moją córeczką na studiach do czasu spędzonego z moim synkiem, który urodził się po studiach, gdy już pracowałem, to myślę, że Angelika była szczęściarą. Ukończenie studiów otworzyło w moim życiu, kolejne, upragnione drzwi.

Co to były za drzwi?

Były to drzwi do Uczelni Medycznej. To było moje największe marzenie zawodowe. Zostałem nauczycielem akademickim. Uczyłem studentów medycyny i sam też się doksztalałem. Ukończyłem specjalizacje medyczne potrzebne mi do leczenia chorych oraz uzyskałem stopnie naukowe, potrzebne mi do kształcenia studentów. Uzyskałem specjalizacje w zakresie chirurgii, onkologii, urologii i transplantologii. Pierwszym stopniem naukowym, który zdobyłem, był tytuł doktora nauk medycznych. Potem przyszedł tytuł doktora habilitowanego i uzyskanie statusu docenta, a ukoronowaniem tego wszystkiego było uzyskanie, na podstawie

moich osiągnięć naukowych, tytułu profesora w zakresie nauk medycznych, który mi wręczył Prezydent RP Pan dr prawa Andrzej Duda. Ten okres mojego życia był wspaniały, miałem ukochane moje dzieci Angelikę i Rogera, marzenia, że będą studiować na Harvardzie (to też było jedno z moich marzeń, gdzie chciałbym studiować). Byłem zdrowy, młody, z ogromnym zapalem do pracy, moich pacjentów, kochanych studentów. Niesamowitą frajdę sprawiało mi pisanie prac naukowych, odkrywanie nowych obszarów nauki o chorobach, pacjentach.

Dziadku, który z tych okresów był dla Ciebie najważniejszy? Czy to było uzyskanie tytułu profesora?

To, co teraz powiem, to wcale nie truizm. Najwspanialszym okresem mojego życia to było przyjście na świat moich dzieci Angeliki i Rogera, a później ich dzieci, a moich wnuczek, wymienię w kolejności ich pojawiania się na świecie: Wiktorii, Lauruni, Aurorki, Olivki i Różyczki. Sensem mojego życia są dzieci, ich radość, krzyki, a czasami rozbrajający płacz. Ty tego jeszcze nie do końca rozumiesz, ale przyjdzie taka chwila, że zatęsknisz za założeniem rodziny, posiadaniem swoich dzieci. Dzieci są ogromny akceleratore, motorem naszych działań, więc to ich jakby odpowiedź, ich wdzięczność dla rodziców. Każda moja radość zawsze była związana z wami – wasze pierwsze słowa, zabawna mowa, pierwsze kroczki po tej planecie.

Oczywiście uzyskanie tytułu profesora również było dla mnie ważne. Z czasem myślę, że było to nawet ważniejsze dla Angeliki i Rogerka, ukazałem im, że pomimo przeciwności losów trzeba walczyć o swoje. Mieć wiarę i ufać Bogu.

Ostatnie pytanie: co chciałbyś jeszcze zrobić, zdziałać, czy może coś powtórzyć?

Moja kochana wnuczko, chciałbym móc słyszeć ponownie dzwonek szkolny, który rozbrzmiewa w szkole podstawowej, a ja jako uczeń siedzący w ławce i denerwujący się przed klasówką. Oddałbym wszystko, aby znowu być na początku swojej drogi poznawania świata poprzez szkołę. Szkoła dla mnie to magiczne miejsce, najwspanialsze. Oddałbym wszystko, swoje tytuły, specjalizacje, cały swój majątek, aby być ponownie małym Zbysiem w 1. klasie Szkoły Podstawowej.

Ten beztroski czas szkoły, wspaniała atmosfera klasowa, nauka, czas spędzony wspólnie z ukochanymi rodzicami, rodzeństwem niech będzie dla każdego ucznia tym okresem, który należy pamiętać, doceniać i do którego będzie się stale wracać potem w swoim już dorosłym życiu. Wiadomo, będą jakieś tam troski życia codziennego, one zawsze nam towarzyszą i towarzyszyć będą, ale od czego ma się dziadka, czy babcię? (ha, ha - śmiech dziadka).

Laura Ziętek, klasa 7



Jesienna chandra

Gdy dni stają się coraz krótsze, a słońce chowa się

za chmurami, wielu z nas zaczyna odczuwać spadek nastroju. Brakuje nam energii, a ulubione zajęcia przestają nas cieszyć. To właśnie jesienna chandra, czyli potocznie mówiąc – przygnębienie, apatia, spadek formy.

Skąd się bierze?

Jesienią nasz organizm dostaje mniej światła słonecznego. To sprawia, że wytwarza się mniej serotoniny – hormonu szczęścia, a więcej melatoniny – hormonu snu. Nic więc dziwnego, że jesteśmy zmęczeni i zniechęceni.

Jak sobie z nią poradzić?

Na szczęście są sposoby, by przegonić jesienną chandrę. Oto niektóre z nich:

- Staraj się codziennie wychodzić na spacer, naturalne światło naprawdę pomaga.
- Wysiłek fizyczny uwalnia endorfiny, które poprawiają nastrój.
- Jedz owoce i warzywa bogate w witaminy – szczególnie te z witaminą D i B.
- Rób to, co lubisz. Czasem warto obejrzeć ulubiony film, poczytać książkę czy spotkać się z przyjaciółmi.

Jesienna chandra może dopaść każdego. Ważne, żeby się nie poddawać! Wystarczy trochę ruchu, uśmiechu i światła, żeby od razu poczuć się lepiej!

Julia Tarczyńska, klasa 7



GRZYBY, GRZYBY, GRZYBY, ...

Różne grzyby w lesie rosną pod dębem, brzozą i sosną.



Borowiki, gołąbki,
maślaki, kanie,
podgrzybki,
kozaki,
- takie grzyby do koszyka,
a trujących się unika.





Choć są piękne muchomory, nie bierz ich, bo będziesz chory.



Młodziutkie jodełki,
maślaki.
Śliskie jak ślimaki.

Kanie las opanowały, ale
już pozamiatały.



Muchomory
sromotniki bawią się
w dziki i czubajki
kanie udają, bo się im
nie podobają.



W borach zaś,
gdzie stare pieńki,
w wielkich stadach
są opieńki.





I trujaczki
znajdujemy
wszędzie, choć to
przecież
niepotrzebne będzie.

Już są grzybki pozbierane - zaraz będzie gotowane.



Iga Szot, klasa 5

Dlaczego warto jeść grzyby?

Grzyby głównie składają się z wody, więc są niskokaloryczne. Trzeba jednak pamiętać, że są ciężkostrawne, a to za sprawą budulca - chityny, wielocukru o strukturze chemicznej podobnej do celulozy, czyli błonnika. Chityny nie rozpuszczają kwasy żołądkowe, dlatego grzyby najpierw długo zalegają w żołądku, a potem tylko przechodzą przez nasz układ pokarmowy. Dostarczają nam niewielkich ilości soli mineralnych, zależnie od tego, czy ściółka, na jakiej rosły, była bogata w minerały.

Grzyby pomagają schudnąć.

Grzyby składają się przede wszystkim z wody, dlatego ich przygotowanie nie wymaga użycia tłuszczu. Wyśmienicie smakują w sosie własnym. Są więc sprzymierzeńcami osób odchudzających się. Są idealne jako dodatek do dań, farszu pierogów, krokietów czy naleśników. Najmniej kalorii mają pieczarki (15 kcal na 100 g) i kurki (18 kcal na 100 g).

Grzyby wspierają nasz układ odpornościowy.

Grzyby bogate są w witaminy i przeciwutleniacze, mają działanie przeciwzapalne i chronią organizm przed przeziębieniem, a poddawanie ich obróbce termicznej nie wpływa na zmniejszenie zawartości cennych wartości odżywczych.

Grzyby dodają urody 😊.

Grzyby poprawiają wygląd włosów, skóry i paznokci. Sprawiają, że skóra staje się bardziej elastyczna. Zapobiegają też przesuszaniu się naskórka.

Jesienne piosenki

kolorowe liście tańczą na wietrze, a kubek gorącej herbaty staje się codziennym rytuałem. Jesień to idealny moment, by stworzyć własną playlistę, która uchwyci wyjątkowy nastrój tej pory roku. Sprawdźcie propozycje utworów, które sprawią, że nawet najbardziej pochmurny dzień nabierze wyjątkowego uroku.

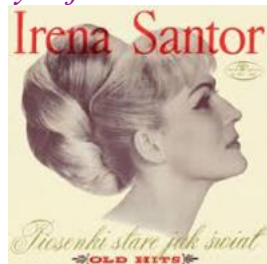
Nastała już jesień, oznacza to krótszy dzień i dżdżystą, wilgotną porę. Jednak dla miłośników tego okresu jest to czas, kiedy powietrze pachnie nostalgią,



„Jesienna dziewczyna” - Kalina Jędrusik, Jeremi Przybora



„Pamiętasz, była jesień” - Sława Przybylska



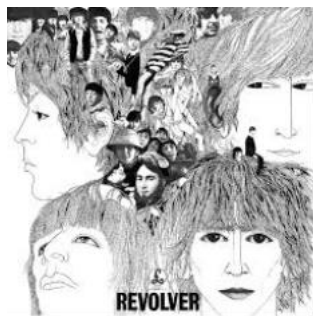
„Jesienne róże” - Irena Santor



„La valse du mal” – Kalina Jędrusik



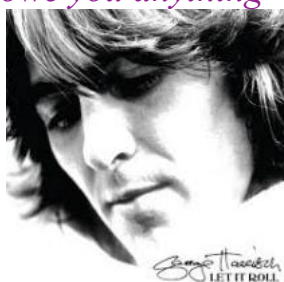
„Michelle” - The Beatles



„Here, there and everywhere” - The Beatles



„I don't owe you anything” - The Smiths



„While My guitar Gently Weeps” – George Harrison

Pola Ziemann, klasa 8

Filmy na jesienne wieczory

Wkraczając w nową porę roku- już przedostatnią w całym cyklu- wchodzimy w czas podsumowania, mamy tendencje do snucia głębokich przemyśleń podczas wieczorów w domu. W powietrzu wisi nostalgia podsycana spadającymi liśćmi, chętnie powracamy do przeszłości. Nachodzą nas refleksje o tym, jak nieubłagane płynie czas. Jest to moment, w którym wciąż pielęgnujemy w pamięci ciepłe miesiące spędzone w promieniach słońca, nie dowierzając, że rok, który tak niedawno się zaczął, już dobiega końca. Podczas ponurych, jesiennych dni ciepło odnajdujemy gdzie indziej- w jesiennych, nastrojowych filmach i serialach. Oto niektóre tytuły:

The Night Before Christmas

Frankweenie

Sleepy Hollow

Edward Nożycoręki

Corpse Bride

Fantastic Mr. Fox

Good Will Hunting

Twin Peaks

Dead Poets Society

Pola Ziemann, klasa 8

Poznajmy bliżej naszych nauczycieli i pracowników szkoły...

W ogniu pytań!

W cyklu „W ogniu pytań” postanowiliśmy lepiej poznać pracowników naszej szkoły. Dziś przepytaliśmy Panią Annę Skodę.

Oto, co nam o sobie powiedziała nauczycielka języka polskiego - Pani Anna Skoda

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę? *Zabrałabym wygodny leżak oraz przyjaciół- byłoby dużo śmiechu!*

Została pani nauczycielem... *ponieważ praca z młodymi ludźmi daje mi energię. Codziennie uczę się czegoś nowego od moich uczniów.*

Gdyby pani miała magiczne moce to... *spełniałabym marzenia ☺*

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani... *nigdy nie brałam pod uwagę innego zawodu. ZAWSZE CHCIAŁAM BYĆ NAUCZYCIELKĄ! ☺*

Wakacje to czas... *odpoczynku, zabawy, nowych przygód.*

Wymarzone miejsce na urlop to miejsce... *gdzie nie ma tłumów, hałasu ani codziennego zgiełku.*

W wolnych chwilach... *czytam, słucham muzyki, spotykam się z przyjaciółmi. Wszystko zależy – czego akurat potrzebuję. A czasami po prostu... nic nie robię. Pozwalam sobie na chwilę lenistwa.*

Lubię... *spotkania z ludźmi, którzy dodają mi energii i radości.*

Nie lubię... *bałaganu- w domu, głowie, w relacjach.*

Największą radość sprawia mi ... *uśmiech drugiego człowieka, zwłaszcza taki, który pojawia się dzięki mnie.*

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

Marzę o... *domku w górach lub nad morzem, gdzie czas płynie wolniej.*

Boję się ... *zmian, których nie potrafię przewidzieć.*

Ulubiony kolor... *pudrowy róż.*

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... *nie potrafię wskazać jednego zespołu , którego słucham zawsze i wszędzie. Sięgam po różne style i wykonawców. Lubię odkrywać nowe dźwięki. Muzyka ma być dla mnie przede wszystkim przyjemnością.*

Zwierzęta bliskie sercu ... *pies, cieszy się z drobiazgów- spaceru, pogłaskania, powrotu do domu- przypominając, co jest naprawdę ważne.*



We wrześniu naszą szkołę odwiedziła Zofia Gaborska, absolwentka, która spotkała się z nami i opowiadała o życiu sportowca. A dlaczego? Dlatego że Zosia jest mistrzynią Polski w skoku o tyczce, którą trenuje w wolnych chwilach od studiów medycznych. Postanowiłyśmy po spotkaniach klasowych chwilę porozmawiać z Zosią.



Z jakiego powodu wybrałaś skok o tyczce, a nie inną dyscyplinę sportową?

Skok o tyczce zawsze mnie zadziwiał. A samej dyscypliny nie wybrałam ja, a mój trener, który zauważył, że mam to tego potencjał. To był najszczęśliwszy dzień w moim życiu, ponieważ od zawsze o tym marzyłam. Można więc powiedzieć, że skok o tyczce sam mnie wybrał.



Czy masz jakieś inne zainteresowania poza lekkoatletyką?

Tak, studiuje stomatologię, więc wszystkie te medyczne tematy zawsze mnie interesowały, a poza tym to uwielbiam wszystkie inne sporty, zawsze oglądam w telewizji całą lekkoatletykę. Sama też lubię próbować wielu różnych sportów.

Czy to Pan Mariusz zaszczerpił w Tobie tę iskrę sportowca?

Myślę, że na pewno się przyczynił. Na swoje pierwsze zawody lekkoatletyczne jeździłam z nim. Troszkę mam za złe mu to, że w siódmej klasie już nie jeździł ze mną na zawody.

Jaka jest twoja życiówka? Największe osiągnięcie?

Mój rekord życiowy to 4.37m!

Jak często masz treningi?

W tygodniu trenuję od 6 do 12 razy, ale często jeżdżę też na obozy, na których trenuję nawet 2 razy dziennie. Mam też rozruchy rano, więc pracy jest dużo.

Kto był Twoim wychowawcą, kiedy jeszcze chodziłaś do naszej szkoły?

Moją wychowawczynią była Pani Nowaszczuk. 😊

A jak wspominasz lata spędzone w naszej szkole?

Bardzo dobrze wspominam ten czas, jest mi ogromnie miło, że mogłam tu przyjść i znów ją zobaczyć. Potem, gdy poszłam do liceum, to brakowało mi tej rodzinnej atmosfery.

Gdzie teraz trenujesz?

Obecnie trenuję w różnych miejscach, głównie tutaj, u nas, w Szczecinie przy Litewskiej, ale również na zgrupowaniach. Teraz będzie ono w Atenach. Byłam też w Portugalii, RPA, więc można zwiedzić cały świat.

Jakie masz plany i cele sportowe na najbliższe lata, a może nawet myślisz o najbliższych igrzyskach olimpijskich w Los Angeles?

Tak, zdecydowanie myślę o igrzyskach LA, a na teraz planuję najbliższe mistrzostwa Europy.

Jak radzisz sobie z presją podczas zawodów?

Różnie, trochę zależy od dnia. Staram się tak nastawić, że nieważne co się wydarzy, czy skoczę wysoko czy nisko, to będzie okej. Oczywiście, jak skoczę wysoko, to będę się bardzo cieszyć, ale jak skoczę niżej, to staram się wyciągać jak najwięcej wniosków i nie przejmować się za bardzo.

Czy trenujesz ze sportowcami takimi jak Piotr Lisek?

Tak, trenuję z Piotrem Liskiem. Jest on również moim prezesem klubowym i tym samym moim kolegą. 😊

Czy od zawsze marzyłaś o karierze sportowca?

Myślę, że tak. To wydawało mi się zawsze takie nierealistyczne. Zawsze było to coś dla naprawdę uzdolnionych osób, a ja nigdy się za taką nie uważałam. Ale teraz wiem, że trudną pracą i treningami można naprawdę wiele osiągnąć.

Czy miałaś w szkole ulubiony przedmiot?

Wydaje mi się, że była to matematyka. Bardzo lubiłam, jak Pani Ania mnie uczyła, ale też bardzo lubiłam biologię, pisałam z niej rozszerzenie, więc takie biologiczne rzeczy też mnie zawsze interesowały.

Czy masz kontakt z jakimiś osobami ze swojej starej klasy?

Największy kontakt mam z moją przyjaciółką Olą, a tak to czasem się widzimy.

Bardzo dziękujemy, że poświęciłaś swój czas, aby z nami porozmawiać. 😊

Manu Sobolewska, klasa 7
Marysia Gościński, klasa 7



MOJA PASJA -WSPINACZKA



Jak to się zaczęło?

Nasz sąsiad wybudował ściankę. Zaprosił nas jeszcze przed otwarciem i od razu pokochałam wspinanie. Potem poznałam „Easy Crux” - moją szkołę wspinania i się zaczęło. Najpierw miałam trenerkę Kingę, z którą chodziłam około trzy lata na sekcję rekreacyjną. Po trzech latach wspinaczki rekreacyjnej przeskoczyłam na wspinanie sportowe. Po dwóch latach ćwiczeń trenerka odeszła i nasz obecny trener Paweł przejął naszą sekcję. Ogólnie wspinam się siedem i pół roku.

Co widzę we wspinaniu?

Jest to sport, który pozwala się skupić na swoim ciele i o wszystkim zapomnieć, np. jak ustawić nogę, żeby sięgnąć do chwytu. Na wspinaczce mam swoje najlepsze przyjaciółki, które zawsze mi we wszystkim pomogą. Wspinanie sprawia, że staję się wolna. Polecam ją wszystkim.

Ekwipunek wspinacza?

Na początek nie potrzebujesz niczego. Na ściankach masz buty i uprząże do wypożyczenia. Jeśli ten sport przypadnie ci do gustu, kup (w zależności od rodzaju wspinania):

-bouldering (niskie drogi przechodzone nad materacem bez zabezpieczeń)- buty do wspinania i worek na magnezję,



-wspinaczka z liną (długie drogi wykonywane z zabezpieczeniami)- jak wyżej+ uprząż.



Zawody?

To zaawansowany rodzaj wspinania. Rzadko jeżdżę na zawody. Są dwa rodzaje zawodów w Polsce: krajowe i rekreacyjne.

Skąły?

Czasami jeździmy w skały. Mieliśmy latem obóz w Dolinie Będkowskiej. W skałach niszczą się buty, ale zabawa jest tego warta, bo jest to o wiele lepsze wspinanie niż na panelu (sztuczna ścianka).

Big wall?

Jedyna porządna ścianka w Szczecinie, polecam ;). Buduje się nowa ścianka, gdzieś koło Ikei.

Znani wspinacze

Aleksandra Mirosław

Jest to chyba najpopularniejsza polska wspinaczka. Przez to, że Ola wygrała olimpiadę, więcej ludzi zaczęło się wspinać i kojarzy, czym jest wspinaczka. Chociaż ja nie wspinam się na szybkość, to Ola Mirosław tak.

Adam Ondra

Chyba najbardziej znany wspinacz. Jest znany ze znalezienia i przejścia, jako jedyny, najtrudniejszej drogi na świecie 9C+.

Janja Gambret

Wygrała olimpiadę we wspinaczce sportowej. Pochodzi ze Słowenii i jest chyba moją ulubioną wspinaczką.



Dobre maniery w naszej szkole – co to znaczy być kulturalnym uczniem?

W tym artykule poruszymy temat dobrego zachowania i tego, jak wpływa to na nas, na innych i nasze życie.

Czym są tak naprawdę dobre maniery i dlaczego są tak ważne w szkole i życiu codziennym?

Dobre maniery to sposób, w jaki pokazujemy szacunek innym osobom – nauczycielom, kolegom oraz rodzicom. To nie tylko mówienie: „proszę”, „dziękuję” oraz „przepraszam”, ale też codzienne drobne gesty, które mogą się wydawać nieistotne, lecz one pokazują, że jesteśmy kulturalni i dojrzały.

Kulturalny uczeń, czyli jaki?

Przede wszystkim, uczeń kulturalny to taki, który mówi **dzień dobry**, wita się z nauczycielami i kolegami – jest to oznaka szacunku, którą każdy z nas powinien stosować i doceniać. A uwierzcie, że takie przywitanie naprawdę może namalować przepiękny uśmiech na czyjejś twarzy!

Niestety, często teraz słysząc, jak dzieci i młodzież nieładnie zwraca się do siebie, ale pamiętajmy, że należy używać kulturalnych słów i nie obrażać się, nawet jeżeli sytuacja naprawdę nie jest przyjemna. Najlepiej pokazać się od tej twardej strony i iść dalej – chociaż czasem bywa trudno, wiem, ale naprawdę to jest lepsze niż „rzucanie **bluzg**”, a już na pewno oddawanie komuś.

Większość z Was raczej miała już swoje pierwsze prezentacje przed całą klasą. Stoisz tam sam, na środku, zestresowany, każdy się na ciebie patrzy, a ty w zamian dostajesz chaos i brak możliwości powiedzenia czegokolwiek albo nieprzyjemne, złośliwe komentarze. I to jest kolejna rzecz, której nikt nigdy nie powinien robić! **Słuchajmy, gdy ktoś mówi**, okażmy innym szacunek i docenmy to, że mieli odwagę wyjść na środek klasy i coś przedstawić!

Zdarzyła się kiedyś taka kartkówka, na której zorientowaliście się, że nie macie długopisu? I zazwyczaj ktoś Wam go pożycza, prawda? To jest zachowanie godne naśladowania. **Pomagajmy sobie nawzajem**, wytłumaczmy sobie coś, czego nie rozumiemy i co najważniejsze, nie zostawiamy siebie w potrzebie!

Kulturalny uczeń wie, że jeżeli coś **nie jest twoje, nie ruszasz** tego ani nie psujesz. Psucie lub kopanie czyjegoś mienia jest niedopuszczalne. To jest zachowanie, którego nic nie jest w stanie wytłumaczyć, więc pamiętajmy o tym, by pod żadnym pozorem tego nie robić.

Idąc po korytarzu, siedząc w klasie, będąc w łazience, powinniśmy zachować spokój i ciszę. Szkoła to oczywiście miłe spędzanie czasu ze znajomymi, ale również dużo skupienia, masa kartkówek i sprawdzianów. Praktycznie nikt nie potrafi uczyć się przy wrzaskach, krzykach i śmiechach. Dbajmy o uczucia innych i uszanujmy ich potrzeby, zwłaszcza, że szkoła to miejsca do nauki. Nie biegajmy, nie krzyczymy i nie prowokujemy konfliktów.

Czasem można mieć zły dzień, nie każdy nauczyciel jest naszym ulubionym lub dostaniemy złą ocenę, ale to nie zmienia faktu, że powinniśmy mieć szacunek do dorosłych. Odpowiadać grzecznie, uprzejmie. Jeżeli są jakieś nieporozumienia, wytłumaczyć je na spokojnie, bez awantur i niemiłych zwrotów. Gdy nauczyciel zadaje jakąś pracę, robimy ją, bez zbędnych komentarzy. Pamiętajmy, że nauczyciele są w szkole, aby nas uczyć, więc doceniemy to i bądźmy w dobrych stosunkach z nimi!

Takie zachowania powodują, że w szkole panuje dobra atmosfera, a każdy czuje się bezpiecznie i komfortowo.

Jak nasza szkoła promuje dobre maniery?

W każdej szkole są pewne zasady, które powodują, że wszystko funkcjonuje tak, jak powinno. My, uczniowie, mamy obowiązek przestrzegać wszystkich zasad. Jako dobry przykład mamy nauczycieli, którzy zawsze z szacunkiem zwracają się do innych. O wszelkich konfliktach możemy im mówić, a oni na pewno dadzą nam dobrą radę!

Dlaczego warto być uprzejmym uczniem?

Kulturalnym warto być zawsze, a zwłaszcza w szkole. Podczas lat spędzonych w szkole, zawieramy nowe przyjaźnie, dowiadujemy się różnych nowych rzeczy, a posiadanie dobrych manier jest potrzebne podczas tego wszystkiego. Idąc do szkoły, prezentujecie SIEBIE i to jak się zaprezentujecie, zależy tylko i wyłącznie od **WAS** i od tego, w jaki sposób traktujecie innych. Ten moment, szkoła i to jak spędzicie lata w niej, będzie zależało od tego, co zdarzy dalej. Pamiętajmy **WARTO BYĆ KULTURALNYM UCZNIEM!!!**

Manu Sobolewska, klasa 7



rys. Manu Sobolewska, klasa 7

MANIPULACJA I FAKE NEWSY- plaga współczesnych czasów.

W dzisiejszych czasach informacje rozchodzą się bardzo szybko – szczególnie w internecie i w mediach społecznościowych. Codziennie widzimy wiele wiadomości, zdjęć i filmów. Niestety, nie wszystkie z nich są prawdziwe. Coraz częściej mamy do czynienia z manipulacją i fake newsami. To zjawiska, które mogą mieć zły wpływ na nasze myślenie, decyzje, a nawet bezpieczeństwo.

Czym jest manipulacja i fake newsy?

Manipulacja to celowe wpływanie na ludzi w taki sposób, by zmienić ich myślenie lub zachowanie – często bez ich świadomości. Może przybierać różne formy, np. wybieranie tylko części prawdy, wyolbrzymianie faktów, budowanie przekazu na emocjach lub ukrywanie ważnych informacji.

Fake news to fałszywa wiadomość, która wygląda na prawdziwą, lecz została celowo przekłamana. Fake newsy mogą dotyczyć każdego tematu. Najczęściej są rozpowszechniane w internecie, ponieważ łatwo je udostępniać, a trudniej je zweryfikować. Skutki rozprzestrzeniania fałszywych informacji mogą być bardzo poważne dla społeczeństwa, ponieważ mogą wprowadzać ludzi w błąd, przez co podejmują oni złe decyzje.

Manipulacja wśród uczniów.

Manipulacja nie dotyczy tylko polityki czy mediów. Często pojawia się także w codziennym życiu, np. w szkole.

Najwięcej manipulacji dzieje się wśród uczniów. Wystarczy, że w klasie pojawia się silniejsza grupa, która potrafi wpływać na innych. Czasem ktoś specjalnie rozsiewa plotki, żeby kogoś skłócić lub ośmieszyć.

Jak się przed tym bronić?

Myśl krytycznie – nie wierz we wszystko, co przeczytasz lub usłyszysz. Zastanów się, kto przekazuje daną informację i dlaczego.

Sprawdź źródła – zanim coś udostępnisz lub powtórzysz dalej, upewnij się, że pochodzi z wiarygodnego źródła.

Nie daj się ponieść emocjom – manipulacja często działa na uczucia, np. na strach, złość lub współczucie.

Rozmawiaj z innymi – jeśli coś budzi twoje wątpliwości, zapytaj nauczyciela, rodziców lub znajomych. Czasem wspólna rozmowa pozwala szybciej odkryć, że coś jest nieprawdą.

Nie powielaj plotek – nawet jeśli jakaś historia brzmi ciekawie, nie przekazuj jej dalej, dopóki nie masz pewności, że jest prawdziwa.

Jesień- może być złota, może być zachmurzona. A co chmurzy niebo? Chmury. Jak je rozpoznać i co oznaczają?

Meteorologię interesuję się od kiedy pamiętam i często łapię się na tym, że zamiast patrzeć pod nogi, spoglądam w górę. Niebo nigdy nie jest takie samo – jednego dnia czyste i błękitne, innego pokryte różnymi rodzajami chmur. Chmury nie tylko nadają krajobrazowi uroku, ale też są naturalnym znakiem pogody. Warto je poznać, bo potrafią sporo powiedzieć o tym, co nas czeka – słońce, deszcz, a innym razem burza.

Cirrusy (chmury pierzaste)



Cirrusy to wysokie, delikatne chmury, które wyglądają jak cienkie nitki albo smugi, jakby ktoś namalował je pędzlem. Same w sobie nie dają opadów, ale kiedy pojawia się ich więcej, to zwykle znak, że pogoda zacznie się zmieniać. Często są zapowiedzią frontu atmosferycznego (frontu ciepłego), a więc deszczu lub burzy w ciągu następnych godzin lub dni.

Cumulusy (chmury kłębiaste)



To jedno z najbardziej charakterystycznych chmur, które łatwo rozpoznać. Mają kształt białych, puszystych kłębów, czasem przypominających watę cukrową. Cumulusy zwykle pojawiają się w ciepłe, pogodne dni i oznaczają ładną pogodę. Ale jeśli zaczynają się szybko rozrastać w górę, nabierają wysokości i przybierają ciemniejsze kolory u podstawy, wtedy zwiastują nadciągającą burzę. Cumulusy pojawiają się bardzo często na niebie w cieplej porze roku.

Cumulonimbus (chmura burzowa)



To największe i najbardziej imponujące chmury. Mają formę ogromnych wież sięgających kilku kilometrów w górę (10-12 km), a ich wierzchołki często rozszerzają się w

charakterystyczny kształt kowadła. Cumulonimbusy są odpowiedzialne za intensywne zjawiska pogodowe: ulewne deszcze, błyskawice, grzmoty, grad, a nawet silny wiatr czy trąby powietrzne. Kiedy pojawia się taka chmura, nie ma wątpliwości, że nadciąga burza.

Chmura szelfowa (arcus)



To bardzo widowiskowa i trochę przerażająca chmura, która zwykle poprzedza gwałtowne zjawiska. Ma postać niskiego, ciemnego wału przesuwającego się tuż nad ziemią, czasem wyglądającego jak ogromna fala. Sama chmura szelfowa nie przynosi deszczu, ale jest wyraźnym sygnałem, że za chwilę pojawi się burza, w skrajnych przypadkach z bardzo silnymi podmuchami wiatru i ulewnym deszczem. Widok chmury szelfowej robi duże wrażenie i trudno go zapomnieć. Powyższa fotografia przedstawiająca majestatyczną chmurę szelfową pochodzi z 11 sierpnia 2017 roku. Tego dnia przez nasz kraj przeszła potężna burza (najsilniejsza od wielu dekad), która spowodowała śmierć sześciu osób.

Stratusy (chmury warstwowe)



Stratusy to szare, jednolite chmury, które zawisają nisko nad ziemią. Nie wyglądają szczególnie ciekawie, bo zwykle przykrywają całe niebo i sprawiają, że dzień staje się ponury. Z takich chmur najczęściej pada mżawka lub lekki deszcz, a zimą mogą powodować słabą widoczność i pogarszać nastrój, bo zasłaniają światło słoneczne na długie godziny. Często występują w chłodnej porze roku, podczas stacjonujących wyżów - wówczas mówi się o tzw. zgniłych wyżach, przynoszących długotrwałe mgły.

Nimbostratusy (chmury deszczowe)



To ciemne, grube chmury rozciągające się na całym niebie. Kiedy się pojawiają, zwykle przynoszą długotrwałe, jednostajne opady – deszczu albo śniegu, w zależności od pory roku. Nie są widowiskowe, ale to one odpowiadają za większość spokojnych, „codziennych” opadów. Tak jak w przypadku chmur stratus, często można je napotkać w chłodnej porze roku.

Altostratusy (chmury średniego piętra)



Te chmury wyglądają jak mleczna zasłona. Często widać przez nie słońce, ale tylko w postaci rozmytej plamy. Altostratusy pojawiają się zazwyczaj przed deszczem i są oznaką, że pogoda stopniowo się pogarsza.

Każdy rodzaj chmur daje nam inne informacje o pogodzie. Dzięki nim można się domyślić, czy czeka nas ładny dzień, czy raczej trzeba przygotować parasol. Ja lubię je obserwować, bo mam wtedy wrażenie, że wiem coś więcej o tym, co się dzieje w atmosferze. No i czasem fajnie jest popatrzeć w niebo i zgadywać, co będzie dalej – trochę jak własna prognoza pogody.

Igor Stanasiuk, klasa 8

Przepis na ciasteczka dyniowe

Składniki na 20 - 30 ciasteczek:

2 szklanki mąki pszennej, jaglanej lub ryżowej
1 łyżeczka sody
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:

Piekarnik rozgrzać do 170 stopni. W dużej misce dokładnie wymieszać wszystkie sypkie składniki poza płatkami, następnie dodać płatki i ponownie krótko wymieszać. 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.

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 dziesięciu dni.

Porady:

Purée z dyni to po prostu upieczona lub ugotowana dynia, zmiksowana na gładkie purée. Żeby je przygotować, wystarczy piekarnik rozgrzać do 200 stopni, dynię przekroić na połówki lub ćwiartki i wsunąć go 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.

Udanego pieczenia!

Pola Ziemann, klasa 8

Wspomnienie lata...moje wakacje w USA!

Tego lata poleciałam do USA!!! Spędziłam tam prawie trzy tygodnie i odwiedziłam wiele niesamowitych miejsc, takich jak: Los Angeles, Las Vegas, Wielki Kanion Kolorado, Santa Monikę i San Francisco. Każde z tych miejsc było inne i miało swój własny klimat. To były najciekawsze i najbardziej wyjątkowe wakacje w moim życiu.

Los Angeles

Pierwszym miejscem, które zwiedziłam, było **Los Angeles**, położone w Kalifornii. Miasto jest ogromne, pełne palm i kolorowych murali. Najbardziej podobała mi się **Aleja Gwiazd** w Hollywood, gdzie na chodniku znajdują się setki różowych gwiazd z imionami słynnych aktorów i piosenkarzy. Znalazłam między innymi gwiazdę Michaela Jacksona i Marilyn Monroe. Zobaczyłam też słynny napis **HOLLYWOOD** na wzgórzu, wyglądał dokładnie tak samo jak w filmach.



W Los Angeles odwiedziłam też **Universal Studio**. Jest to ogromny park rozrywki połączony ze studiem filmowym. Mogłam tam zobaczyć, jak powstają filmy i seriale, a także przejechać się rollercoasterem po świecie Harry'ego Pottera. Wieczorem spacerowałam po słynnych ulicach Los Angeles. Los Angeles naprawdę nigdy nie śpi – wszędzie widać światła, słyszeć muzykę.

Las Vegas

Po kilku dniach pojechałam do **Las Vegas**, które leży na pustyni w stanie Nevada. Już z daleka widać było świecące neony i ogromne budynki. Las Vegas słynie z kasyn, hoteli i niekończącej się zabawy. Główna ulica miasta nazywa się **The Strip**, to tam dzieje się najwięcej. Wieczorem wszystko świeci i wygląda jak z bajki. Każdy hotel ma inny styl, jeden przypomina Wenecję, inny Paryż, a jeszcze inny Nowy Jork. Najbardziej spodobał mi się pokaz fontann przed **hotelem Bellagio**. Woda tańczyła w rytm muzyki, a światła tworzyły niesamowity widok.

Choć nie mogłam grać w kasynie, (jestem niepełnoletnia), samo oglądanie tego wszystkiego było fascynujące. Las Vegas to miejsce, które naprawdę nigdy się nie nudzi.



Wielki Kanion Kolorado

Po pełnym wrażeń pobycie w mieście światel pojechaliliśmy zobaczyć **Wielki Kanion Kolorado**. To jedno z najbardziej znanych miejsc w całych Stanach Zjednoczonych. Kiedy stanęłam na krawędzi kanionu, aż zaparło mi dech w piersiach. Przede mną rozciągał się ogromny krajobraz, głęboka dolina i kolorowe skały. Kanion jest tak wielki, że trudno to sobie wyobrazić. Spędziliśmy tam kilka godzin, spacerując po punktach widokowych i robiąc zdjęcia. Niestety, pogoda nam nie dopisała, ale to nie popsło nam wycieczki. Skały mieniły się różnymi odcieniami czerwieni, pomarańczy i brązu. To miejsce pokazało mi, jak potężna i piękna jest natura. To był jeden z najpiękniejszych widoków, jakie widziałam w życiu.



Santa Monica

Następnym celem naszej podróży była Santa Monica. Podziwiając piękne widoki, wróciliśmy nad ocean do **Santa Moniki**. To przepiękne, nadmorskie miasteczko, które słynie ze słynnego moła z diabelskim młynem. Plaża w Santa Monice jest szeroka i pełna ludzi, niektórzy grają w siatkówkę, inni jeżdżą na rolkach albo po prostu odpoczywają na kocu.



Na moło kupiłam piękne pamiątki dla moich przyjaciół. Wieczorem niebo zrobiło się pomarańczowo-różowe. To było bardzo spokojne i romantyczne miejsce. W Santa Monice można naprawdę odpocząć po pełnych emocji dniach w dużych miastach.

San Francisco

Ostatnim miejscem, które odwiedziłam, było **San Francisco**. To miasto od razu mi się spodobało. Jest położone na wzgórzach i ma wyjątkowy klimat. Najsłynniejszym miejscem jest oczywiście **most Golden Gate**, który łączy miasto z północną częścią zatoki. Kiedy na niego weszłam, czułam się jak w filmie. Wiatr, mgła i widok na ocean robiły niesamowite wrażenie.

W San Francisco zobaczyłam też kolorowe, stare tramwaje, które jeżdżą po stromych ulicach. Przejazdźka jednym z nich była super przeżyciem! Odwiedziliśmy też nabrzeże **Fisherman's Wharf**, gdzie można zobaczyć lwy morskie wylegujące się na pomostach.

Moje wakacje w USA były pełne wrażeń i niezapomnianych chwil. Zobaczyłam nowoczesne jak i tętniące życiem miasta, a także cudowne miejsca stworzone przez naturę. Nauczyłam się też wielu rzeczy, np. że Ameryka jest bardzo różnorodna, że ludzie tam są otwarci i przyjaźni, i że warto marzyć, bo marzenia naprawdę się spełniają.

Lena Adamiak, klasa 7

Książka w której się zakochałam, czyli recenzja rewelacyjnej powieści.

Opowiem Wam o książce, na którą trafiłam dzięki mojej mamie, za co ogromnie jej dziękuję. Dostałam ją na urodziny i na początku nie byłam do niej przekonana. To nie tak, że nie lubię czytać, bo uwielbiam! Ale było w tej książce coś, co na początku mnie nie zachęcało. Ale gdy przewijałam pierwsze strony, to od razu **się zakochałam!**

Jest to książka głównie dla młodzieży, ponieważ porusza ona tematy, które dotyczą nas wszystkich. A mowa o książce „**Bad Friends**” Aleksandry Negrońskiej!

Jest to wciągająca i emocjonująca powieść, która opowiada o przyjaźni, zaufaniu i trudnych wyborach w życiu nastolatków. Główną bohaterką jest 17-letnia Kendall, która musi zmierzyć się z konsekwencjami toksycznej relacji i zrozumieć, czym tak naprawdę jest szczerą przyjaźń.

Autorka w realistyczny sposób pokazuje problemy, z którymi mogą się mierzyć młodzi ludzie – presja rówieśników, poczucie odrzucenia, próba dopasowania się do grupy. Historia porusza też temat granic, jakie warto stawiać w relacjach i uczy, że warto być wiernym sobie. Bohaterowie nie są idealni, a realni. Mają swoje słabości i lęki, ale to właśnie sprawia, że tak łatwo można się z nimi utożsamić. Ich emocje są prawdziwe, a sposób, w jaki autorka je opisuje, jest niesamowicie realny i chwyta za serce.

Język książki jest lekki, łatwy i przyjemny dla młodych osób, takich jak my. Książka może nie jest najkrótsza, ale uwierzcie mi, że jak już się zacznie, to mija chwila i przewijasz ostatnią stronę! Serio, czyta się ją niesamowicie szybko, ale za to jej treść zostaje w głowie na

długo. Zdarzyło mi się uronić łzy, ale też głośno śmiać do utraty tchu. Ta książka tak doskonale opowiada o życiu. Chwilami jest cudowna, czasem mam ochotę rzucić nią o ścianę, ale właśnie takie jest życie, chwilami je kochamy, a czasem nienawidzimy.

Powieść ma osiem cudownych części, które ciągną się przez życie naszych bohaterów. Obecnie czytam przedostatnią część i jest mi niezmiernie przykro, że zaraz skończy się moja przygoda z tą cudowną lekturą, która naprawdę dała mi do myślenia. Dzięki niej weekendy stały się kolorowe i pełne przygód. Będę tęsknić za tym uczuciem, którego doświadczyłam, czytając ją po raz pierwszy.

Serdecznie Wam ją polecam, może odnajdziecie w niej cząstkę siebie, tak jak ja, a nawet jeśli nie, to na pewno cudownie spędzicie czas z tą poruszającą historią!

Manu Sobolewska, klasa 7

Jeszcze w czerwcu chodzili tym samym korytarzem co my, a dziś są już w innych szkołach. Jak im się tam podoba? Przeprowadziłam krótki wywiad z niektórymi z naszych absolwentów 2024/2025 roku.

Alicja

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- Do IX Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi imienia Bohaterów Monte Cassino.

Jaki profil?

- Dziennikarsko-prawny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Tak, jestem bardzo zadowolona z ludzi, na których trafiłam.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Moim zdaniem, największą różnicą jest inne podejście nauczycieli w stosunku do uczniów.

Czy chciałabyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Czasami chciałabym wrócić do podstawówki, lecz bardzo lubię moją nową szkołę i klasę.

Jakie jest twoje najmielsze wspomnienie z podstawówki?

- Moimi najlepszymi wspomnieniami są różne wycieczki szkolne, zielone szkoły i kolonie.

Gustaw

Do jakiej szkoły uczęszczasz ?

- Do IX Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi imienia Bohaterów Monte Cassino.

Jaki profil?

- Dziennikarsko-prawny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Bardzo podoba mi się w mojej nowej klasie. Jako że jestem osobą, która nie ma problemu z nawiązywaniem nowych znajomości, to szybko odnalazłem się w nowym środowisku i poznałem masę wspaniałych ludzi, nie tylko z mojej klasy.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Moim zdaniem, dużą różnicą pomiędzy liceum a szkołą podstawową jest podejście nauczycieli w stosunku do ucznia. Traktują nas jak dojrzałych ludzi i darzą szacunkiem. Jednak różni się sposób prowadzenia lekcji. W szkole podstawowej nauczyciele są bardzo skupieni na tym, aby uczeń przyswoił wiedzę, w liceum trzeba samemu notować oraz pogłębić wiedzę nie tylko z tego, co nauczyciel powiedział na lekcji. W liceum jest się przysłowiowym „numerkiem w dzienniku” i jednym z wielu. Kolejną z różnic jest większa liczba osób w szkole, przez co jest się bardziej anonimowym i nieoceniałym na każdym kroku.

Czy chciałbyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Nie jestem pewien, czy chciałbym wrócić do szkoły podstawowej. Uważam, że to był świetny czas i bardzo dobrze go wspominam, lecz jestem głodny nowych przygód i doświadczeń, których nie byłbym w stanie realizować w szkole podstawowej a jestem w stanie liceum.

Jakie jest twoje najmlsze wspomnienie z podstawówki?

- Mam wiele wspomnień ze szkoły podstawowej, jednak jeśli miałbym wybrać te najlepsze, to zdecydowanie kolonie z panią Dorotą Bączyk, lekcje z panią Patrycją Ponieważ oraz lekcje w-fu z panem Mariuszem.

Ignacy

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- V Liceum Ogólnokształcące imienia Adama Asnyka z Oddziałami Dwujęzycznymi.

Jaki profil?

- Matematyczno-biologiczny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Tak, bardzo.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Ogromna: dużo więcej nauki, zadań domowych oraz kartkówek i odpowiedzi ustnych.

Czy chciałbyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Raczej nie, ale na pewno kiedyś jeszcze odwiedzę szkołę.

Jakie jest twoje najmlsze wspomnienie z podstawówki?

- Zielona szkoła w górach.

Janek

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- Szczecińskie Kolegium Informatyczne (SCI).

Jaki profil?

- Technik programista.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Tak.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Więcej nauki.

Czy chciałbyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Nie za bardzo.

Jakie jest twoje najmlsze wspomnienie z podstawówki?

- No to moim najmlszym wspomnieniem są lekcje angielskiego, polskiego i matematyki.

Kalina

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- Chodzę do Liceum Ogólnokształcącego nr 9.

Jaki profil?

- Profil dziennikarsko prawny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Bardzo mi się podoba.

Czy chciałabyś wrócić do szkoły podstawowej?

- W mojej starej szkole było o wiele mniej osób w klasie. Nowa szkoła jest też większa niż poprzednia. Bardzo chcę wrócić, ale w liceum jest też dobrze.

Jakie jest Twoje najmlsze wspomnienie z podstawówki?

- Moimi najmlszymi wspomnieniami z podstawówki są ostatnie dni szkoły, wspólne wycieczki oraz luźne lekcje.

Olaf

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

-Liceum Ogólnokształcące nr 5.

Jaki profil?

- Matematyczno- bilogoiczny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Jest okej, bo jestem z kolegą ze starej klasy.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Nauczyciele są bardziej wymagający i są wyższe progi na oceny.

Czy chciałbyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Kto by nie chciał? ☺

Jakie jest Twoje najmilsze wspomnienie z podstawówki?

- Ogólnie grupka moich kolegów.

Pola

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- Uczęszczam do Liceum Ogólnokształcącego nr 2.

Jaki profil?

- Profil IB.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Podoba mi się w nowej klasie.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- W liceum czuję to, że nauczyciele wymagają od nas bycia bardziej samodzielnymi i odpowiedzialnymi, i na pewno czuję, że mam więcej nauki niż podstawówce.

Czy chciałabyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Tak, chciałabym wrócić do szkoły na Głębokiem.

Jakie jest Twoje najmilsze wspomnienie z podstawówki?

- Czas spędzony z przyjaciółmi na karuzeli i kolonie z Panią Dorotką.

Weronika

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- IV Liceum Ogólnokształcące im. Bolesława Prusa.

Jaki profil?

- Biologiczno-chemiczny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Tak.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Nauczyciele są bardziej wymagający i surowsi.

Czy chciałabyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Nie.

Jakie jest Twoje najmilsze wspomnienie z podstawówki?

- Przyjaźnie z tej szkoły.

Zuzia

Do jakiej szkoły uczęszczasz?

- Uczęszczam do Liceum Ogólnokształcącego nr 6.

Jaki profil?

- Biologiczno – chemiczny.

Czy podoba Ci się w obecnej klasie?

- Tak.

Jaka, Twoim zdaniem, jest różnica pomiędzy podstawówką a liceum?

- Moim zdaniem różnica pomiędzy liceum a podstawówką jest taka, że jest na pewno większa ilość obowiązków, czyli ze porostu większa ilość nauki itd.

Czy chciałabyś wrócić do szkoły podstawowej?

- Tak.

Jakie jest Twoje najmilsze wspomnienie z podstawówki?

- Moim najmiłszym wspomnieniem jest to, jak razem z moimi przyjaciółkami śmiałyśmy się na przerwach oraz oczywiście kolonie organizowane przez naszą szkołę.

Julia Abramowska- Gołąb, klasa 6



**Już niedługo będziemy wspominać bliskich zmarłych, więcej o nich niż zwykle myśleć,
żałować, że ich nie ma, rozmyślać o śmierci. Dzięki czemu najlepiej oddać się refleksji?
Poezja. Poezja jest dobra na wszystko.**

Każdemu kiedyś
Wisława Szymborska

Każdemu kiedyś ktoś bliski umiera,
między być albo nie być
zmuszony wybrać to drugie.

Cieężko nam uznać, że to fakt banalny,
włączony w bieg wydarzeń,
zgodny z procedurą;

prędzej czy później na porządku dziennym,
wieczornym, nocnym czy bladym porannym;

i oczywisty jak hasło w indeksie,
jak paragraf w kodeksie,
jak pierwsza lepsza
data w kalendarzu.

Ale takie jest prawo i lewo natury.
Taki, na chybił trafił, jej omen i amen.
Taka jej ewidencja i onnipotencja.

I tylko czasem
drobna uprzejmość z jej strony –
naszych bliskich umarłych.





UŚMIECHNIJ SIĘ!

-Jasiu czy to prawda, że twój dziadek stracił język podczas wojny?

-Prawda.

-A jak to się stało?

- Nie wiem, dziadek nigdy nam o tym nie opowiadał.

Co mówi jesień do kasztana?

"Nie spadaj, bo się uszkodzisz!"

Znajomy pyta Fafarę:

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

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

Dlaczego jesień jest taka smutna?

Bo w tym roku jest gorzej niż w zeszłym!

Zosia Ordysińska, klasa 8



Piszą dla Was:

Manuela Sobolewska, klasa 7, Julia Tarczyńska, klasa 7, Laura Ziętek, klasa 7, Lena Adamiak, klasa 7, Paulina Studniak, klasa 7, Marysia Gościński, klasa 7; Pola Ziemann, klasa 8, Zosia Ordysińska, klasa 8; Iga Szot, klasa 5; Julia Abramowska- Gołąb, klasa 6, Igor Stanasiuk, klasa 8.

Opiekun: Patrycja Ponieważ

