

Wieści spod lasu

NUMER 13

SP NA GŁĘBOKIEM

MARZEC 2026

W numerze, m.in.:

- Czym jest karnawał?
- Dlaczego ludzie przybierają maski?
- Wielki Post
- Koszyczek wielkanocny
- Jak udekorować pisanki?
- Historia książki oraz recenzja
- Cykl „W ogniu pytań”
- Wywiad z lekarzem specjalistą dermatologiem
- Moje pasje- krótka rozmowa z Panią Agnieszką Sokulską
- Anime czy manga?
- Moda zero wesse
- Wspomnienia z....- Dubaj
- Uśmiechnij się

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer gazetki szkolnej. Artykuły pisane były z myślą wydania jej w lutym. Niestety, ferie, czas grypy i nieobecności uczniów z różnych powodów spowodowały opóźnienie wydania gazetki, dlatego łączy ona w sobie tematykę walentynek, karnawału i Wielkiego Postu. Taki miks tematów☺.Wierzimy jednak, że czytanie tego, co napisaliśmy, będzie dla Was dobrą rozrywką.

A z okazji zbliżających się świąt życzymy społeczności szkolnej dobrych dni, dużo odpoczynku i czasu na chwilę zadumy.

Redakcja



Karnawał - Zapusty



Niedawno obchodziliśmy karnawał. To okres hucznych zabaw, maskarad i tłustego jedzenia trwający od Trzech Króli do Środy Popielcowej, która w tym roku wypadła 18 lutego. Poniżej przedstawiam sposób wykonania maski karnawałowej, może w przyszłym roku Wam się przyda.

Pochodzenie nazwy i tradycji: Termin *karnawał* wywodzi się z włoskiego *carnevale* lub łacińskiego *carne levare* („żegnaj mięso”), symbolizując przygotowanie do postu. Tradycje te łączą się jednak także z dawnymi kultami agrarnymi i płodności, gdzie wierzono, że huczne zabawy i skoki zapewnią lepsze zbiory.

Dawne polskie zapusty: Dawniej karnawał był czasem szaleństwa, w którym królowały kuligi zajeżdżające od dworu do dworu. Powszechnie były również pochody przebierańców, w tym turonia oraz maskarady. Wierzono, że brak jedzenia mięsa w ostatki sprowadzi komary przez całe lato.

Weneckie maski i anonimowość: Tradycja maskarad wywodzi się z Wenecji (pierwsze wzmianki z XI wieku), gdzie maski pozwalały ukryć tożsamość i umożliwić wspólną zabawę wszystkim warstwom społecznym. Maski służyły również do anonimowych spotkań.

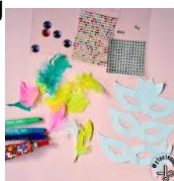
Karnawałowe kolory: Czerwony i złoty to tradycyjne kolory karnawału, symbolizujące odwagę, radość i bogactwo.

Najsłynniejsze karnawały: Rio de Janeiro słynie z wielkich parad samby, natomiast karnawał w Wenecji wyróżnia się elegancją i historycznymi kostiumami. Ponadto, bardzo popularny jest karnawał na Wyspach Kanaryjskich oraz w niemieckiej Kolonii czy francuskiej Nicei.

Kulinaria: To czas jedzenia tłustych potraw, placków ziemniaczanych, faworków i pączków.

Jak wykonać maskę karnawałową?

1. Rysujemy kształt maski lub ją drukujemy -najlepiej na kartce technicznej.
2. Wycinamy kształt maski.
3. Ozdabiamy, na przykład kryształkami, naklejkami, brokatem, piórkami itp. Albo malujemy, kolorujemy, jak chcemy.
4. Robimy dwie dziurki po bokach maski.
5. Przez dziurki wkładamy sznurek i wiążemy supełki tak, aby maskę można było założyć.



Julia Abramowska -Gołąb, klasa 6



Dlaczego człowiek zakłada maski? Maska to nie tylko przykrycie twarzy lub jej części. To także termin w psychologii, motyw w literaturze i sztukach plastycznych.



Czy jesteś tą samą osobą w pracy, w domu i w gronie przyjaciół? A może w każdej z tych sytuacji zachowujesz się nieco inaczej? Mówisz innym tonem? Pokazujesz inną twarz? Jeśli tak, to zupełnie normalne. Takie zachowania nazywamy **maskami społecznymi**. Jest to umiejętność dopasowania się do różnych ról i oczekiwań, a także element dojrzałości społecznej. Ale gdzie kończy się elastyczność, a zaczyna zagubienie siebie?

Czym są maski społeczne?

Pojęcie maski w psychologii społecznej odnosi się do sposobu, w jaki prezentujemy siebie innym, zależnie od sytuacji, oczekiwań otoczenia i naszych własnych celów. To, jak się zachowujemy, mówimy, a nawet jak wyglądamy, jest w dużej mierze dostosowane do kontekstu. W codziennym życiu odgrywamy wiele ról społecznych: rodzica, pracownika, przyjaciela, dziecka, obywatela. Każda z tych ról wiąże się z określonymi zachowaniami, które często przyjmujemy automatycznie. W psychologii nazywa się to autoprezentacją - świadomym lub nieświadomym kierowaniem wrażeniem, jakie wywieramy na innych. Potrafimy rozpoznać, czego wymaga dana sytuacja i dostosować się do niej. W szkole jesteśmy poważni i opanowani. Z kolei w domu i wśród znajomych bardziej swobodni. Te różnice są naturalne i potrzebne.

Po co nosimy maski?

Noszenie masek społecznych pełni kilka ważnych funkcji:

- Chroni prywatność – nie każdy ma dostęp do naszego „prawdziwego ja”.
- Ułatwia funkcjonowanie w grupie – dostosowujemy się do norm i zasad społecznych.
- Pomaga budować wizerunek – możemy pokazać się z najlepszej strony w pracy, szkole czy nowym środowisku.

Maski społeczne są potrzebne, jednak możemy stosować je zbyt często. Jeśli za długo tłumimy emocje, ukrywamy prawdziwe potrzeby i gramy role, które są sprzeczne z naszymi wartościami, może dojść do dysonansu wewnętrznego (psychicznego napięcia i dyskomfortu). Długotrwałe udawanie kogoś innego może prowadzić do stresu, wypalenia, depresji, a nawet kryzysu tożsamości. Szczególnie narażone są osoby, które żyją w środowiskach o wysokim poziomie kontroli społecznej – np. pracownicy korporacji, nauczyciele, osoby publiczne.

Autentyczność a adaptacja – jak znaleźć równowagę?

Nie chodzi o to, by zrzucić wszystkie maski i zawsze mówić, co się myśli. Mogłoby to doprowadzić do niepotrzebnych konfliktów. Chodzi o to, by być autentycznym w ramach roli, którą pełniemy, czyli nie udawać kogoś zupełnie innego, ale pokazywać swoje prawdziwe wartości w sposób dopasowany do sytuacji.

Maski społeczne to nie zagrożenie, lecz część naszego życia. Pomagają nam funkcjonować, dostosowywać się i tworzyć relacje. Ważne jest jednak, abyśmy pamiętali, kim jesteśmy pod maską i nie zatracili siebie w dążeniu do bycia akceptowanym. Warto być sobą!

Wielki Post - co to takiego i jaka jest jego symbolika?

Wielki Post to okres w roku liturgicznym chrześcijan, szczególnie ważny w tradycji Kościoła Katolickiego. Trwa 40 dni i jest czasem przygotowania do świąt Wielkanocnych - najważniejszego święta chrześcijaństwa. Symbolizuje 40 dni postu Jezusa na pustyni.

Kiedy się zaczyna i kończy?

Wielki Post zaczyna się w Środę Popielcową, a kończy w Wielki Czwartek przed Mszą Wieczerzy Pańskiej. Dokładna data jest ruchoma, bo zależy od daty Wielkanocy.

Dlaczego trwa akurat 40 dni?

Liczba 40 ma w tradycji biblijnej znaczenie symboliczne. W Biblii pojawia się wielokrotnie, np. 40 dni potopu, 40 lat wędrówki Izraelitów przez pustynię, 40 dni postów Jezusa.

Najważniejsze praktyki wielkopostne

Kościół wykazuje trzy główne filary Wielkiego Postu:

1. Post

Ograniczenie jedzenia lub rezygnacja z przyjemności, np. słodczy social mediów, seriali.

2. Modlitwa

Większa niż zwykle troska o życie duchowe, np. udział w nabożeństwach wielkopostnych:

- Droga Krzyżowa,
- Gorzkie Żale.

3. Jałmużna

Pomoc innym – pieniądze, czas, wsparcie. Chodzi o wyjście poza własny egoizm.

Symbolika Środy Popielcowej

W tym dniu kapłan posypuje głowy wiernych popiołem mówiąc:

„Prochem jesteś i w proch się obrócisz.”

lub

„Nawracajcie się i wierźcie w Ewangelię.”

Popiół symbolizuje przemijanie życia, pokorę oraz potrzebę nawrócenia.

Wielki Post w Polsce – tradycje

W Polsce okres ten był dawniej bardzo surowy:

- zakaz zabaw i tańców,
- zasłanianie luster,
- cicha muzyka lub jej brak,
- skromne jedzenie, np. żur, śledzie, ziemniaki.

Do dziś w wielu domach zachowuje się zwyczaj rezygnowania z rozrywek.

Sens Wielkiego Postu

Najważniejszym celem nie jest wyrzeczenie samo w sobie, lecz przemiana człowieka. Wielki Post ma pomóc:

- lepiej zrozumieć siebie,
- naprawić relacje z ludźmi,
- uporządkować życie,
- przygotować się duchowo na Wielkanoc.

Ciekawostki

Niedziele nie są wliczane w 40 dni postu, bo każda niedziela symbolizuje zmartwychwstanie.

W średniowieczu post oznaczał tylko jeden posiłek dziennie.

Dawniej nazywano Wielki Post „czterdziestnicą”.

Papież Jan Paweł II mówił, że post bez miłości bliźniego jest tylko dietą.

Wielki Post nie jest tylko tradycją religijną, lecz czasem zatrzymania się w świecie pełnym pośpiechu. To okazja, by spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy i spróbować stać się lepszym człowiekiem.

Manu Sobolewska, klasa 7

KOSZYCZEK WIELKANOCNY



Dawną tradycją kościoła katolickiego jest święcenie pokarmów podczas porannej mszy w Wielką Sobotę. Chrześcijański zwyczaj święcenia pokarmów narodził się w VIII wieku, choć w Polsce przyjął się dopiero w XIV.

Każdy Boży Dar symbolizuje co innego. Do zestawu pokarmów, które obowiązkowo powinny się znaleźć w koszyku wielkanocnym, należą: chleb, jajko, sól, pieprz, wędlina, chrzan, babka wielkanocna oraz woda.

Koszyk wielkanocny tradycyjnie przyozdobiony jest gałązkami bukszpanu, który symbolizuje radość i nadzieję na zmartwychwstanie. Koszyczek nazywany jest święconką.

Poszczególne pokarmy symbolizują:

CHLEB - symbol Chrystusa jako chleb życia.

JAJKO - jest symbolem początku, nowego życia oraz zmartwychwstania.

SÓL, PIEPRZ - są symbolem trwałości, nieśmiertelności oraz ochrony życia ludzkiego.

WĘDLINA - są symbolem dobrobytu i dostatku.

CHRZAN -symbolizuje zwycięstwo nad zalem, jaki towarzyszył męce Jezusa.

BABKA WIELKANOCNA - jest symbolem umiejętności oraz doskonałości.

WODA - jest symbolem Ducha Świętego. Duch Święty obmywa nas z win grzechu, zatem jest symbolem nowego narodzenia człowieka oraz życia.

Do koszyczka wkładamy też baranka- symbol zwycięstwa życia nad śmiercią.

Redakcja



źródło grafik: Internet

W jaki sposób możemy udekorować pisanki?



rys. wygenerowany przez AI

Pisanki zrobione z naturalnych barwników

Potrzebne rzeczy:

- garnek,
- woda,
- jajka,
- łupinki z czerwonej cebuli lub inne składniki.

Jak przygotować:

Do garnka wkładamy jajka i łupinki z czerwonej cebuli lub inne składniki, np. kurkumę, zależy, jaki kolor chcemy uzyskać. Zalewamy zimną wodą i gotujemy ok. 8-10 minut. Następnie wykładamy jajka i gotowe. Przepis jest bardzo prosty i nie wymaga dużo czasu ani pieniędzy.

Wydrapywanie wzorów na pomalowanych jajkach

Potrzebne rzeczy:

- jajka,
- farbki sztuczne lub naturalne,
- garnek,
- woda,
- igła lub coś w tym stylu.

Jak przygotować:

Przygotowanie jest takie same jak w przepisie wyżej. Po włożeniu jajek do wody i zalaniem barwnikiem, wyciągamy jajka i czekamy, aż wystygną. Potem bierzemy igłę i delikatnie rzeźbimy na skorupce jajka jakies wzorki, np. bazie, kotki itp. Tak ozdobione jajka wyglądają bardzo efektownie i nie wymagają dużego nakładu pracy, tylko cierpliwości i delikatnej ręki.

Własnoręczne malowanie pisanek markerami lub mazakami

Potrzebne rzecz:

- garnek,
- woda,
- jajka,
- mazaki lub flamastry.

Jak przygotować:

Ten pomysł jest naprawdę łatwy i bardzo popularny wśród młodzieży. Polega on na tym, by ugotować jajka i malować mazakami lub flamastrami różne wzory, np. kwiaty, króliki, bazie.

Redakcja

POEZJA NA CO DZIEŃ

WISŁAWA SZYMBORSKA
Wieczór autorski

Muzo, nie być bokserem to jest nie być wcale.
Ryczącej publiczności poskapiłaś nam.
Dwanaście osób jest na sali,
już czas, żebyśmy zaczynali.
Połowa przyszła, bo deszcz pada,
reszta to krewni. Muzo.

Kobiety rade zemdleć w ten jesienny wieczór,
zrobią to, ale tylko na bokserkim meczu.
Dantejskie sceny tylko tam.
I wniebobranie.

Nie być bokserem, być poetą,
mieć wyrok skazujący na ciężkie norwidy,
z braku muskulatury demonstrować światu
przyszłą lekturę szkolną - w najszcześniejszym razie -
o Muzo. O pegazie,
aniele koński.

W pierwszym rzędku staruszek słodko sobie śni,
że mu żona nieboszczka z grobu wstała i
upiecze staruszkowi placek ze śliwkami.
Z ogniem, ale niewielkim, bo się placek spali,
zaczynamy czytanie. Muzo.

Historia książki...



Książki odgrywają wielką rolę w naszej cywilizacji. Wielu ludzi nie wyobraża sobie bez nich życia. Dla wielu to najlepsza rozrywka, jaką wymyśliła ludzkość. Jedno jest pewne- warto czytać!

Historia książki sięga starożytności i jest związana z historią pisma oraz papieru. Potrzeba było wiele czasu, aby książka przybrała formę znaną nam współcześnie.

Papirusowe zwoje

Pierwsze książki były zwojami z papirusu – rośliny rosnącej w delcie Nilu w Egipcie, którą prasowano, a następnie sklejało ze sobą około 20 arkuszy. Później papirus owijano wokół drewnianego drążka z gałkami i wkładano do cylindrycznego pokrowca z barwionej skóry, do którego przyczepiano etykietkę z tytułem. Zwoje przechowywano w glinianych skrzyniach, walcowatych pudłach. Tekst w „książkach papirusowych” zapisywany był od strony lewej do prawej w kolumnach – początek czerwonym atramentem, a resztę czarnym. Warto również wiedzieć, że im szersze były marginesy między kolumnami, tym bardziej luksusowe było wydanie, a im bielszy był papirus, tym wyższa była jego cena.

Tabliczki gliniane i drewniane

W Babilonie i Mezopotamii do utrwalania pisma używano glinianych tabliczek, które suszono w piecu lub na słońcu. Były one tanie i łatwe do wytworzenia, ale niestety kruche, ciężkie i mało poręczne. Na tabliczkach pisano od strony lewej do prawej (na obu stronach, a nawet brzegach). Na jednej tabliczce mieściło się niewiele tekstu, więc całość rozmieszczano na co najmniej kilkudziesięciu. Każdą z nich numerowano i dodatkowo na następnej powtarzano ostatnie słowo z poprzedniej, zaś tytuł tekstu oznaczano za pomocą incipitu, czyli pierwszych jego słów.

Kolejną odsłoną książki były drewniane tabliczki stosowane w Grecji i Rzymie. Do ich wytworzenia używano drewna cyprysowego, dębowego, cytrynowego i bukszpanu. Tabliczki miały wypukły brzeg, zaś wydrążone wewnątrz pokrywano woskiem lub bielono kredą. Do pisania używano rylca (w przypadku tabliczek woskowych) lub czarnego atramentu (w przypadku tabliczek kredowych). Tabliczki łączono za pomocą rzemyków.

Pergamin i papier

Innym materiałem używanym do utrwalania pisma był pergamin, wytwarzany ze specjalnie wyprawionej skóry (koziej, jagnięcej lub cielęcej). Był on bardzo trwały, ale przy tym drogi. Pergaminowe karty składano w kodeks i zaopatrywano je w drewniane okładki. Takie książki mieściły więcej tekstu i były o wiele wygodniejsze w korzystaniu niż tabliczki czy zwoje papirusowe. Funkcjonowały w Europie aż do XV wieku, gdy po wynalezieniu druku zostały wyparte przez znane nam dzisiaj książki papierowe.

Historia papieru zaczyna się w Chinach ok. 105 roku p.n.e., kiedy to chiński minister rolnictwa T'sai Lun wytworzył materiał pisarski, wykorzystując włókna łyka drzewa morwowego i konopi. Później jako surowca używano szmat lnianych, konopnych, starych sieci i lin rybackich. W Azji papier rozprzestrzenił się dość szybko, ale pierwsza papiernia na kontynencie europejskim pojawiła się ok. 1100 lub 1150 roku

w Hiszpanii, w miejscowości Jativa koło Walencji – były to jednak wtedy tereny opanowane przez Arabów. W europejskim kręgu kulturowym pierwsza papiernia powstała w 1276 roku w Fabriano we Włoszech, zaś pierwsza w Polsce w 1493 roku w Prądniku Czerwonym pod Krakowem.

Od książek drukowanych do e-booków

Rewolucją w historii książki okazał się druk. Ruchomą czcionkę z drewna wynaleziono już w XI wieku w Chinach, jednak za ojca nowożytnego drukarstwa uznaje się Johanna Gutenberga. Opracował on w XV wieku technikę odlewania metalowych czcionek z wymiennych matryc oraz stworzył prasę drukarską, dzięki czemu możliwe stało się drukowanie książek na masową skalę, a tym samym ich upowszechnienie. Przyczyniło się to do rewolucji informacyjnej i naukowej w Europie.

Książki drukowane na papierze funkcjonują po dzień dzisiejszy. Rozwój technologiczny i cyfrowy przyczynił się jednak nie tylko do powstania nowocześniejszych metod i maszyn drukarskich, ale także do pojawienia się nowych form książki. Coraz powszechniejsze stają się e-booki, czyli książki, których nośnikami nie jest papier, lecz urządzenia elektroniczne, takie jak komputery, telefony lub specjalne czytniki. Inną formą budzącą zainteresowanie coraz szerszego grona czytelników są audiobooki, czyli publikacje do słuchania. Druk jednak wciąż ma się bardzo dobrze!

Wato czytać książki. Czytając, rozwijamy efektywność naszego mózgu. Z wiekiem mózg się starzeje, a sięgając po książkę, można ten proces opóźnić (podobno pomaga w walce z Alzheimerem). Poza tym rozwijamy nasze słownictwo, stajemy się dzięki temu bardziej elokwentni. Lepiej rozumiemy tekst, który czytamy, lepiej wypadamy na testach na inteligencję, ponieważ książki uczą myślenia. No i nie od dziś wiadomo, że czytanie pobudza wyobraźnię i pozwala się zrelaksować. Czytajcie! Czytajmy! Zawsze i wszędzie!

Ciekawostka

Trzy najbardziej poczytne książki w historii ludzkości to: *Biblia*, *Czerwona książeczka* Mao Tse-Tunga i seria o *Harrym Potterze*.

Julia Tarczyńska, klasa 7

„IDEAL”, czyli recenzja książki, w której się zakochałam!

Książka „Ideal” autorstwa Kingi Macowicz to wciągająca powieść młodzieżowa, która od pierwszych stron potrafi przyciągnąć uwagę czytelnika. Opowiada historię pełną emocji, napięcia i skomplikowanych relacji między nastoletnimi bohaterami. To jedna z tych książek, od których naprawdę trudno jest się oderwać. Kiedy zaczynasz czytać, masz ochotę poznać dalszy ciąg akcji.

Głównymi bohaterami są Tessa White i Archer Rogers. Są to nastolatki, którzy znają się od dzieciństwa, ponieważ ich matki są najlepszymi przyjaciółkami. Mimo tego zawsze darzą się wzajemną niechęcią a wręcz nienawiścią. Różnią się właściwie wszystkim: charakterem, zainteresowaniami i sposobem postrzegania świata i innych. Tessa jest raczej spokojną dziewczyną, która woli książki i seriale od imprez, natomiast Archer to popularny chłopak, gwiazda szkolnej drużyny koszykówki, przyciągający uwagę wielu osób w szkole.

Sytuacja komplikuje się, gdy bohaterowie zostają zmuszeni do wspólnego mieszkania przez kilka miesięcy. Dla osób, które od lat się nie znoszą, jest to prawdziwe wyzwanie. Wspólne życie prowadzi do wielu zabawnych, ale też trudnych i emocjonalnych sytuacji i sporów. Z czasem okazuje się, że relacje między ludźmi nie zawsze są tak proste, jak mogą się wydawać na pierwszy rzut oka.

Jednym z największych atutów tej książki są bohaterowie. Są oni przedstawieni w bardzo realistyczny sposób. Mają swoje wady, problemy i emocje, dzięki czemu czytelnik może łatwo się z nimi utożsamić. Autorka pokazuje również różne aspekty życia nastolatków: przyjaźń, pierwsze miłości, konflikty, presję otoczenia czy poszukiwanie własnej drogi. Dzięki temu historia jest bardzo prawdziwa i może bardzo łatwo stać się bliska młodym czytelnikom!

Książkę czyta się lekko i szybko, z dużą przyjemnością! Dialogi są dynamiczne, a wydarzenia rozwijają się w taki sposób, że trudno się nudzić! W powieści oprócz humoru i zabawy nie brakuje również elementów smutku, zwątpienia czy nielubienia samego siebie, które są bardzo bliskie nam, nastolatkom.

Warto zaznaczyć, że książka zawiera wątki przeznaczone raczej dla starszych nastolatków. Mimo to dla młodzieży szukającej emocjonującej historii o relacjach, dorastaniu i uczuciach będzie to bardzo ciekawa przygoda!

„Ideal” to książka, która potrafi wciągnąć i wzbudzić wiele emocji. Wiem, co mówię, bo niejednokrotnie uroniłam łzę czy śmiałam się tak głośno, że rodzice musieli mnie uciszać. Książka pokazuje, że relacje bywają skomplikowane, a pierwsze wrażenie nie zawsze jest prawdziwe. Zdecydowanie jest to książka, którą warto przeczytać!

Polecam!

Manu Sobolewska, klasa 7



rys. Manu S.

Skóra jest nie tylko największym organem ludzkiego ciała, ale także ważnym wskaźnikiem naszego zdrowia. Problemy dermatologiczne dotyczą osób w każdym wieku i często mają wpływ nie tylko na wygląd, lecz także na samopoczucie i jakość życia. Dziś porozmawiamy o najczęstszym dermatologicznym problemie u nastolatków, czyli o trądziku. Powiemy, jak dbać o skórę i kiedy warto zgłosić do specjalisty.

Przeprowadziliśmy rozmowę z **dr n. med. Izą Iwan-Ziętek**, specjalistą dermatologiem, wenerologiem, kosmetologiem, który na co dzień pomaga pacjentom odzyskać zdrową skórę i pewność siebie w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej MSWiA w Szczecinie.

Jak wiadomo, trądzik stanowi poważny problem ludzi młodych. Jaka jest jego geneza i w jakich obszarach ciała najczęściej występuje?

Najczęściej winne są hormony, które w okresie dojrzewania pobudzają gruczoły łojowe do intensywnej pracy. Nadmiar sebum zatyka pory, a to sprzyja powstawaniu zaskórników (potocznie zwane wągrami) oraz grudek zapalnych, krost, guzków i torbieli. Wykwity te występują głównie na twarzy w strefie T (czoło, nos, broda) oraz na plecach, dekolcie i ramionach. Duży wpływ na stan skóry ma również stres, dieta, brak snu oraz nieodpowiednia pielęgnacja (tzw. ciężkie kremy, podkłady i pudry).

Czy jeśli u kogoś występuje trądzik, to oznacza, że nie dba on o skórę?

Absolutnie nie. Nawet osoby bardzo dbające o higienę mogą mieć trądzik. Problem pojawia się wtedy, gdy pielęgnacja jest zbyt agresywna albo źle dobrana. Jednym z najważniejszych elementów pielęgnacji jest demakijaż. Osoby z takimi problemami nakładają sporo specyfików, aby zakryć wszystkie niedoskonałości. Dokładne zmycie makijażu jest konieczne, ponieważ jego resztki mogą spowodować namnażanie się bakterii. Nie wolno przecierać skóry spirytusem w celu dezynfekcji. Wiele osób tak robi, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji. Nadmierne wysuszenie skóry powoduje podrażnienie i nadprodukcję łoju. Innym ważnym elementem pielęgnacji jest delikatne złuszczenie naskórka (zastosowanie peelingu enzymatycznego). Nie wolno doprowadzić do powiększania się zrogowacenia naskórka, ponieważ zatyka on rozszerzone ujście mieszków włosowych i przyspiesza powstawanie zaskórników. W przypadku zmian bakteryjnych należy unikać peelingsów z granulkami, gdyż mogą one spowodować rozsiewanie zmian.

A jakie stosować kremy?

Jeśli ktoś ma problem ze świeceniem się skóry, może stosować na dzień kremy matujące lub o działaniu antybakteryjnym, a na noc mocno nawilżające. W okresie jesienno-zimowym warto stosować kremy z alfa-hydroksykwasami i beta-hydroksykwasami, które nie tylko delikatnie złuszczą skórę, ale także zapobiegają tworzeniu się nowych zmian. Skóry trądzikowej nie wolno opalać, gdyż zmiany na krótko się wyciszają, a potem wracają ze wzmożoną siłą. Konieczne jest stosowanie kremu z filtrem.

Powszechnie obecnie jest stosowanie maseczek na twarz. Jakie maseczki wybierać?

Maski można stosować raz lub dwa razy w tygodniu w zależności od potrzeb. Niestety, osoby ze skórą trądzikową stosują głównie kosmetyki o działaniu ściągającym, antybakteryjnym i wysuszającym, a trzeba pamiętać, że należy je nakładać naprzemiennie - maski nawilżające oraz odżywcze.

Kolejne moje pytanie dotyczy makijażu. Jak prawidłowo go wykonać?

Osoby z zanieczyszczeniami i stanami zapalnymi na ogół tworzą na twarzy „maskę”, aby wszystkie niedoskonałości przykryć, co zwykle i tak nie jest możliwe. Gruba warstwa bazy,

korektora i fluidu sprawia, że skóra nie oddycha, a zmiany się zaostrzają. Na szczęście istnieją produkty, które oprócz tego, że świetnie kamuflują, to również leczą. Produkty tego typu dostępne są w aptekach. Stosowanie sypkiego pudru jest dobrym pomysłem, zwłaszcza, że skóra trądzikowa często się błyszczy na skutek produkcji łoju. Jedynym warunkiem jest unikanie nakładania pudru pędzlem, gdyż staje się on skupiskiem bakterii, które się na nim namnażają. Należy stosować produkty jednorazowe, np. płatki kosmetyczne.

A co z tzw. „wyciskaniem pryszczy”?

Nie wolno skóry oczyszczać samemu w domu! Nieodpowiednie postępowanie skutkuje pogorszeniem już istniejących zmian oraz powstawaniem nowych. Brak dezynfekcji prowadzi do zainfekowania skóry, a zbyt mocne „wyciskanie” powoduje bliznę oraz przebarwienia. Jeżeli decydujemy się na oczyszczanie skóry to tylko u kosmetyologa.

Kiedy należy się zgłosić do dermatologa?

Jeśli masz łagodny trądzik, porozmawiaj z kosmetologiem lub z farmaceutą o lekach i kosmetykach, które mogą pomóc. W aptekach są leki bez recepty, które są skuteczne w mniej nasilonych zmianach, np. Benzacne 5% i 10% (nadtlenek benzoilu) czy Skinoren (kwas azelainowy). Jeśli jednak nie widzisz istotnej poprawy zgłoś się do dermatologa.

A jak wygląda leczenie dermatologiczne :

Lekarz może zastosować terapię miejscową bądź ogólną. W terapii miejscowej stosuje się preparaty przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, złuszczone. Są one zwykle bardzo skuteczne. Niestety, po dłuższym stosowaniu wysuszają skórę, dlatego należy ją systematycznie nawilżać. Jeśli przebieg trądziku jest ciężki, należy dołączyć leczenie ogólne. Stosuje się wówczas antybiotyki. W trudniejszych przypadkach włączane są retinoidy.

Jak długo trwa trądzik i czy sam może z czasem ustąpić?

Trądzik młodzieńczy zwykle zaczyna się w wieku nastoletnim i mija po okresie dojrzewania, ale może się przedłużyć do 25. roku życia, a nawet dłużej, zwłaszcza przy predyspozycjach genetycznych. Jednak wczesne leczenie skraca czas jego trwania i minimalizuje blizny. Dlatego w imieniu dermatologów i kosmetyków zapraszam Was - młodych - do naszych gabinetów.

Bardzo dziękuję za rozmowę i wiele ciekawych wskazówek odnośnie pielęgnacji skóry.

Proszę bardzo. 😊

Laura Ziętek, klasa 7

Czego nie wiesz o człowieku...

RANO JESTEŚ WYŻSZY NIŻ WIECZOREM

Twój kręgosłup składa się z kręgów: 7 kręgów szyjnych, 12 piersiowych i 5 lędźwiowych. Na samym dole znajduje się kość krzyżowa i kość ogonowa. Między kręgami tkwią poduszeczki. Są to krążki międzykręgowe, czyli dyski. Rano poduszeczki te są pełne wody i pękate. Ale gdy tylko wstaniesz, zaczyna oddziaływać siła ciężenia i poduszeczki ulegają zgniataniu. Część płynu jest z nich wypychana, przez co się spłaszczają, a Ty się zmniejszasz. W ciągu dnia dyski mogą stracić do 1/10 swojej zawartości.

Poznajmy bliżej naszych nauczycieli i pracowników szkoły...

W ogniu pytań!

W cyklu „W ogniu pytań” postanowiliśmy lepiej poznać pracowników naszej szkoły. Dziś przepytaliśmy nauczycielkę – Monikę Butrymowską.

Oto, co nam o sobie powiedziała nauczycielka matematyki i informatyki - Pani Monika Butrymowska.

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę? A ile rzeczy mogę? Może nie co, ale kogo? Nie pojechałabym na bezludną wyspę!

Została Pani nauczycielem, ponieważ ... bałam się matematyki, ale spotkałam wspaniałą nauczycielkę, która mi ja odczarowała.

Gdyby pani miała magiczne, to... chciałabym mieć władzę nad czasem i przemijaniem.

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani... lekarzem.

Wakacje to czas... podróży, spotkań z przyjaciółmi.

Wymarzone miejsce na urlop to... Florencja, Włochy, jezioro.

W wolnych chwilach... gram w gry komputerowe, planszowe, czytam.

Lubię...wiosnę, letnie wieczory, zapach letniego deszczu, spotkania z przyjaciółmi, kino.

Nie lubię...nieszczerości, kłamstwa i smażonej ryb.

Największą radość sprawiają mi... czas z bliskimi, śmiech z przyjaciółmi i zabawa z moim psem.

Nie wyobrażam sobie życia bez... rodziny, psa, przyjaciół i muzyki.

Marzę...o małym domu na wsi, gdzie miałabym kury i świnki wietnamskie.

Boję się... szcurków.

Ulubiony kolor... czerwony.

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... jestem eklektyczką, lubię jazz, ale i ciężkie brzmienie.

Zwierzęta bliskie sercu... Figa.



Wywiad z Panią Agnieszką Sokulską

Od września tego roku szkolnego w naszej szkole mamy nową nauczycielkę plastyki i techniki. Postanowiłam zapytać Panią Sokulską o kilka rzeczy. ☺

Skąd u Pani zainteresowanie do przedmiotów artystyczno-technicznych?
Odkąd pamiętam sztuka była mi bliska. Chodziłam na zajęcia plastyczne jako dziecko i zawsze bardzo mocno angażowałam się w takie aktywności, co sprawiało mi ogromną przyjemność.

Dlaczego akurat uczy Pani plastyki i techniki?
Ma to styczność z moim zainteresowaniem sztuką i kształtowało się, odkąd pamiętam. Mam zamiłowanie do rzeczy artystycznych.

Jakie są Pani inne pasje?
Oprócz zainteresowania sztuką moją największą pasją jest fotomodeling, w szczególności branża fusion.
Mam za sobą kilka sesji fotograficznych. Uwielbiam również podróżować. Odwiedziłam: Majorkę, Stany, Zjednoczone, Danię, Włochy i Szwajcarię. Bardzo mi się tam podobało. Jestem nimi oczarowana i bardzo miło wspominam te podróże.

Jak to się stało, że zaczęła Pani pracować w naszej szkole?
Znalazłam ogłoszenie w Internecie i zostałam zaproszona na rozmowę.

I jak się Pani u nas podoba?
Bardzo mi się tu podoba. Szkoła jest położona w bardzo ładnym miejscu, a atmosfera jest fajna.

Czy łatwo Pani było się odnaleźć w naszej szkole?
Dosyć łatwo i szybko. Ludzie okazali mi dużo wsparcia, co bardzo mi pomogło. Jestem pod wielkim wrażeniem kreatywności dzieci, ich zaangażowania i talentu. Macie świetne pomysły.

Dziękuję za rozmowę.

Julia Abramowska – Gołąb, klasa 6



Czym jest ANIME?

Anime to japońskie filmy i seriale animowane charakteryzujące się wyrazistą grafiką, różnorodną tematyką (od komedii po dramaty). Są często oparte na mandze.

Historia anime sięga 1917 roku, a za jej twórcę uważa się m.in. Osamu Tezukę. Styl animacji wyróżnia się specyficzną, kolorową grafiką i często dynamiczną fabułą. Studio Ghibli, znane na całym świecie, wyprodukowało m.in.: „Naruto”, „Dragon ball” i „One Punch Man”.



Jedną z moich ulubionych anime to „Jujutsu Kaisen”, także znane na całym świecie. „Jujutsu Kaisen”, stworzona przez Gege Akutami, redefiniuje shounen, skupiając się na mrocznej stronie emocji, z których rodzą się klątwy. Głównymi bohaterami są Saturo Gojo, Ryomen Sukuna i Suguru Geto.



Czym różni się anime od mangi?

Manga	Anime
To komiks, na którego podstawie tworzone są filmy lub seriale.	To animowana kreskówka.
Zwykle jest czarno-biały, lecz czasami można spotkać kolorowe egzemplarze.	Ma obraz pełen wyrazistych kolorów i szczegółowych detali.
Pielęgnuje naszą wyobraźnię i pozwala nam kreować własne scenerie.	Film narzuca nam wizerunek postaci oraz świata przedstawionego.
Szybszy dostęp do fabuły.	Silniejsze emocje przez dźwięk oraz koloryt.
Czyta się od lewej do prawej strony.	-

Osoby z szerokim zakresem wyobraźni i pasją do czytania powinny sięgnąć po mangę, a osoby szukające emocji, ekscytacji i szybkiej akcji powinny obejrzeć anime. Tak uważam. ☺



źródło grafik: Internet
Maja Martyniuk, klasa 7

Moda zero waste-warto jej się poddać!

Moda **zero waste** to podejście do ubrań, które ma na celu ograniczenie odpadów i nadmiernej produkcji odzieży. Polega na maksymalnym wykorzystaniu materiałów, naprawianiu ubrań oraz dawaniu im nowego życia. **Zero waste** w modzie oznacza między innymi: kupowanie mniej ubrań, wybieranie rzeczy dobrej jakości, ponowne używanie i przerabianie odzieży

Dlaczego ta moda jest dobra i ważna?

Przemysł odzieżowy jest jednym z najbardziej zanieczyszczających środowisko. Jego produkcja zużywa ogromne ilości wody, energii oraz surowców naturalnych. Wiele ubrań trafia na wysypiska po kilku użyciach. **Szybka moda** (fast fashion) powoduje nadprodukcję ubrań, wykorzystywanie taniej siły roboczej i zanieczyszczenie środowiska.

A co to takiego to fast fashion?

Jest to szybka produkcja nowych kolekcji, często o niskiej cenie, słabej jakości i z materiałów, które bardzo szybko się niszczą. Skutkuje to ogromnymi ilościami tekstylnych odpadów, zanieczyszczeniami wód przez farby i chemikalia, złe warunki pracy w fabrykach odzieży.

Jak wygląda moda zero waste w praktyce?

- 1. Kupowanie mniej:** Najważniejszą zasadą - to ograniczenie liczby kupowanych ubrań. Zamiast wielu tanich rzeczy lepiej kupić kilka, ale dobrej jakości.
- 2. Kupowanie rzeczy z drugiej ręki:** Popularne są second-hand, vintage shopy a także wymiany ubrań między znajomymi. Dzięki temu ubrania dłużej zostają w obiegu i mogą służyć większej ilości osób.
- 3. Naprawianie ubrań:** Zamiast wyrzucać rzeczy, można je zszywać, skracać, przerabiać i nadawać im zupełnie inny styl!

Projektowanie ubrań w duchu zero waste

Moda zero waste nie dotyczy tylko konsumentów, ale także projektantów. Projektanci starają się tworzyć ubrania z minimalną ilością materiału oraz wykorzystywać resztki tkanin. Ich celem jest również produkcja rzeczy trwałych i ponadczasowych!

Niedawno obchodziliśmy Święto Zakochanych! W szkole, pocztą walentynkową, wysyłaliśmy sobie kartki. Lubimy walentynki, bo jest to święto podczas którego jesteśmy dla siebie mili. Walentynki, obchodzone co roku 14 lutego, to jedno z najbardziej znanych i jednocześnie najbardziej emocjonalnych świąt na świecie. Dla jednych jest to wyjątkowy dzień pełen romantycznych gestów, dla innych – zwykła data w kalendarzu. Niezależnie jednak od opinii, walentynki na stałe wpisały się w kulturę wielu krajów i stały się symbolem miłości, przyjaźni oraz okazywania uczuć. A skąd się w ogóle „wzięły”?

Historia i pochodzenie walentynek

Nazwa święta pochodzi od świętego Walentego, który żył w III wieku naszej ery. Według legend był on kapłanem, który sprzeciwiał się zakazowi zawierania małżeństw przez młodych mężczyzn i potajemnie udzielał im ślubów. Za swoje działania został uwięziony i skazany na śmierć. Z czasem jego postać zaczęła być kojarzona z miłością i oddaniem, a dzień jego śmierci – 14 lutego stał się świętem zakochanych.

Symbolika walentynek

Walentynki kojarzą się z wieloma charakterystycznymi symbolami. Najpopularniejszym z nich jest serce, które od wieków symbolizuje miłość i emocje. Czerwony kolor oznacza namiętność i silne uczucia. Inne popularne symbole to:

- róże, szczególnie czerwone,
- kartki walentynkowe z wyznaniem miłości,
- czekoladki i słodycze,
- pluszowe misie.

Walentynki w różnych krajach świata

Sposób obchodzenia tego święta różni się w zależności od kraju i kultury.

Polska

W Polsce walentynki zyskały popularność w latach 90. Zakochani wręczają sobie prezenty, piszą kartki walentynkowe i spędzają czas razem.

Francja

Francja często nazywana jest krajem miłości. Walentynki obchodzone są tam w bardzo romantyczny sposób. Popularne są kolacje przy świecach, eleganckie prezenty oraz miłosne listy. Dawniej istniał nawet zwyczaj losowania partnera na ten dzień.

Japonia

W Japonii walentynki mają nietypową formę, to kobiety obdarowują mężczyzn czekoladą. Istnieje nawet podział na czekoladę „obowiązkową” dla współpracowników oraz „prawdziwą” dla ukochanej osoby. Mężczyźni odwzajemniają się miesiąc później podczas tzw. White Day.

Włochy

We Włoszech walentynki to czas romantycznych spacerów, kolacji i drobnych prezentów. Popularnym symbolem są kłódki miłości, które pary przypinają w miejscach publicznych jako znak trwałego uczucia.

Stany Zjednoczone

W USA Walentynki obchodzą nie tylko pary, ale również dzieci, przyjaciele i rodziny. Kartki walentynkowe są bardzo popularne, a szkoły często organizują walentynkowe zabawy.

Pomysły na prezenty walentynkowe

Wybór prezentu zależy od osoby, którą chcemy obdarować, jednak najważniejsze jest to, by prezent był przemyślany. Oto kilka propozycji:

- własnoręcznie napisana kartka lub list miłosny,
- album lub ramka ze wspólnym zdjęciem,
- biżuteria, perfumy lub książka,
- wspólne przeżycie, np. wyjazd, kolacja,
- prezent wykonany samodzielnie, który ma osobiste znaczenie,
- kwiaty.

Walentynki jako święto relacji, nie tylko zakochanych

Coraz częściej podkreśla się, że walentynki nie muszą dotyczyć wyłącznie par. To dobry moment, aby okazać wdzięczność przyjaciołom, rodzinie czy bliskim osobom. Niektórzy traktują ten dzień jako okazję do zadbania o siebie i własne potrzeby, co również jest ważnym elementem miłości. Kochajmy siebie!



Krytyka i współczesne znaczenie walentynek

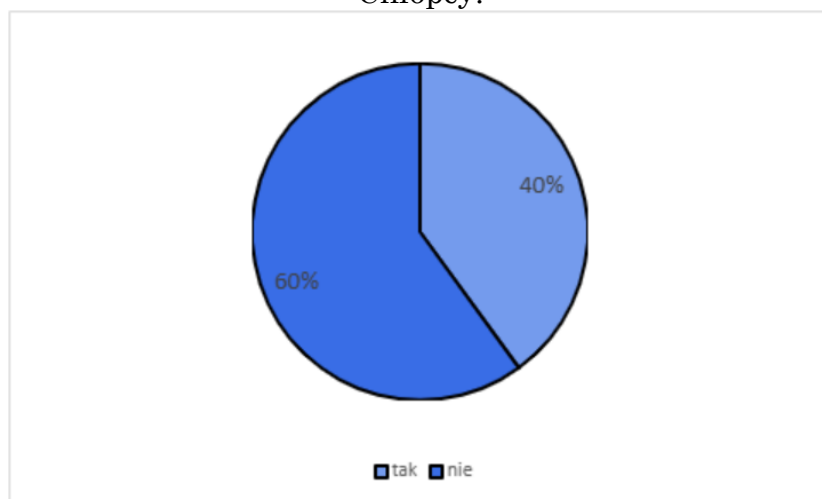
Walentynki bywają krytykowane. Sklepy pełne są czerwonych dekoracji i gotowych prezentów, co sprawia, że święto bywa postrzegane jako narzucone. Warto jednak pamiętać, że sens walentynek nie polega na drogich prezentach, lecz na szczerych gestach i okazywaniu uczuć.

Walentynki to święto, które przypomina nam o znaczeniu miłości, bliskości i relacji z innymi ludźmi. Niezależnie od tego, czy spędzamy je z ukochaną osobą, przyjaciółmi, czy samotnie, warto potraktować ten dzień jako okazję do refleksji nad tym, jak ważne są uczucia w naszym życiu. A że ważne są, nikogo chyba nie trzeba przekonywać.

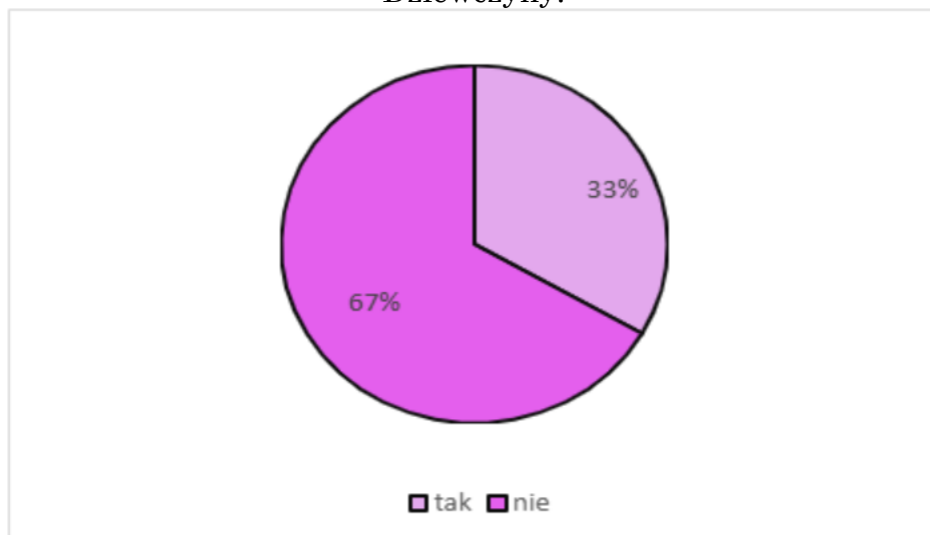
Lena Adamiak, klasa 7

Z okazji Walentynek przeprowadziłyśmy sondę uczniowską. Pytanie, na które odpowiadali uczniowie, brzmiało: „Czy jesteś w kimś zakochany?” Oto wyniki, jakie otrzymałyśmy.

Chłopcy:



Dziewczyny:



Zosia Ordysińska, Łucja Nowakowska, klasa 8

W dniach 4 – 22 lutego 2026 roku odbyło się międzynarodowe wydarzenie sportowe-XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Gospodarzem igrzysk był Mediolan oraz Cortina d’Ampezzo. W tym czasie byłam we Włoszech i miałam okazję uczestniczyć jako widz- kibic w niektórych konkurencjach. Z tego powodu postanowiłam przybliżyć Wam historię igrzysk, potocznie zwanych olimpiadą.

Igrzyska olimpijskie - to najstarsza i zarazem największa międzynarodowa impreza sportowa, w której uczestniczą sportowcy z całego świata.

HISTORIA

Pierwsze starożytne igrzyska zostały stworzone przez Greków w 776 r. p.n.e. w Olimpii. Organizowane były co cztery lata (stąd termin olimpiada, który oznaczał czteroletni okres pomiędzy igrzyskami). Na czas tamtych igrzysk zaprzestawano wojen, a podczas trwania konfliktów ogłaszano „pokój boży”.

Nowożytne letnie igrzyska olimpijskie trwają od 1896 roku, a zimowe od 1924 roku. Zawody zostały wznowione przez Francuza Pierre de Coubertin-a.

FLAGA OLIMPIJSKA

Pięć kolorowych przecinających się kół symbolizuje różnorodność i zjednoczenie na czas igrzysk. Każdy kolor to „inny kontynent”. Niebieski kolor oznacza Europę, czarny-Afrykę, czerwony-Ameryki, żółty-Azję a zielony-Australię.

CEREMONIA OTWARCIA

Na początku każdego igrzysk olimpijskich cały świat ogląda ceremonię otwarcia igrzysk. Uroczystość trwa kilka godzin, a jej celem jest m.in. zaprezentowanie miasta i państwa, w którym odbywają się zawody. Stałym elementem ceremonii jest defilada reprezentujących swój kraj sportowców, zaś punktem kulminacyjnym wydarzenia jest zapalenie znicza olimpijskiego. Ta sytuacja jest zjawiskowa, wyjątkowa i niesie przesłanie. Zawsze zapala go osoba zasłużona.



MILANO/CORTINA 2026

W tym roku odbyły się igrzyska zimowe we Włoszech - w Mediolanie i Cortinie d’Ampezzo, ale dyscypliny były rozmieszczone po całych włoskich Alpach. Polska zdobyła cztery medale, z czego trzy zdobył 19-letni Kacper Tomasiak, skoczek narciarski.

POLSCY OLIMPIJCZYCY

Pierwszą osobą, która zdobyła medal dla polski, była Halina Konopacka (dyskobolka), ale za to najwięcej złotych medali zdobył Robert Korzeniowski (lekkoatleta, chodziarz). Natomiast najwięcej medali z IO przywiozła dla Polski Irena Szewińska -7 medali, z tego trzy złote (lekkoatletyka). W sumie Polska zdobyła ponad 300 medali (z igrzysk letnich i zimowych).

CIEKAWOSTKI

Pięciobój nowoczesny zadebiutował na IO w Sztokholmie w 1912 roku. Jego twórcą był Pierre de Coubertin (Francuz, wskrzesiciel nowożytnych igrzysk). Mężczyzna zainspirował się doświadczeniami francuskiego kawalerzysty (żołnierza) walczącego na linii wroga z XIX wieku. Miał on: przemieszczać się konno (jazda konna), walczyć mieczem (szermierka) i pistoletem (strzelectwo), pływać oraz biegać.

Kolejnym ciekawym faktem było zjawiskowe otwarcie igrzysk olimpijskich, a dokładnie zapalenie znicza olimpijskiego w 1992 roku w Barcelonie. Paraolimpijski łucznik strzelił płonąca strzałą nad stadionem, na którym odbywała się ceremonia, zapalając znicz.

Podczas igrzysk olimpijskich w Pekinie w 2008 roku Michael Phelps przeszedł do historii zdobywając aż 8 złotych medali. Łącznie podczas wszystkich olimpiad zdobył 23 złote medale w pływaniu.

Halina Konopacka przywiozła pierwszy złoty medal dla Polski podczas igrzysk olimpijskich w Amsterdamie'28, ale już Kazimierz Wierzyński, który również zdobył złoto, nie stał się aż tak sławny. Może dlatego, że jego konkurencją był konkurs sztuki i poezja, które to od wielu lat nie są już konkurencją olimpijską.

Dlaczego Polska zadebiutowała dopiero na igrzyskach olimpijskich w 1924 roku w Atenach? Odpowiedzi na to pytanie jest wiele, np. dlatego, że dopiero w 1918 roku Polska odzyskała niepodległość. Z kolei jeszcze wcześniej, w 1916 roku, olimpiada została odwołana z powodu trwania I wojny światowej. W 1920 roku Polska również nie mogła wystąpić na zawodach, ponieważ toczyła wojnę z Rosjanami.

Kolejną ciekawostką jest maraton w 1904 roku. Biegacz Fred Lorz wygrał maraton, ale okazało się, że część trasy przejechał samochodem. Na szczęście został zdyskwalifikowany. Reprezentanci Jamajki zadebiutowali na igrzyskach olimpijskich w Calgary w Kanadzie. Przyjechali prosto z tropikalnej wyspy, gdzie temperatura nie spada poniżej 15 stopni. Drużynie udało się zająć 14 miejsce w bobslejach.

SZCZECIŃSCY OLIMPIJCZYCY

Szczecińscy olimpijczycy to, np. Marek Kolbowicz i Konrad Wasielewski, dwaj wioślarze, którzy przywieźli złoto z Aten w 2004 roku. Monika Pyrek-Rokita (skok o tyczce) jest była uczestniczką czterech igrzysk olimpijskich (2000, 2004, 2008, 2012). Mamy nadzieję, że absolwentkę naszej szkoły - Zofię Gaborską, świeżo upieczoną mistrzynię Polski w skoku o tyczce, zobaczymy na kolejnych letnich igrzyskach. Życzymy powodzenia na lekkoatletycznych zawodach. ☺

PRZYSZŁE OLIMPIADY

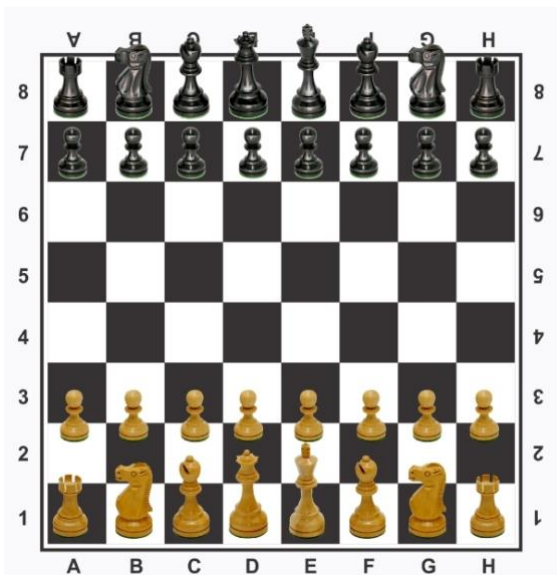
Najbliższe igrzyska olimpijskie odbędą się w Los Angeles w 2028 roku, a kolejna olimpiada zimowa odbędzie się we francuskich Alpach w 2030 roku.

Marysia Gościński, klasa 7

Coraz częściej na szkolnym korytarzu widzimy, jak uczniowie klasy czwartej grają w szachy. A co to za gra?

Szachy - to gra strategiczna dla dwóch osób, której głównym celem jest zamiatowanie króla przeciwnika, czyli postawienie go pod atakiem, przed którym nie ma ucieczki.

Jak poprawnie ustawić pionki na planszy:



W skład kompletu szachowego wychodzą 32 bierki: 16 białych i 16 czarnych. Każdy gracz dysponuje 1 królem, 1 hetmanem (królową), dwoma wieżami, dwoma gońcami (laufami), dwoma skoczkami (końmi) oraz 8 pionami. Figury dzieli się na ciężkie (hetman, wieża) i lekkie (skoczek, goniec). Ustawione są na dwóch pierwszych liniach: wieże w rogach, obok skoczki i gońce a w centrum hetman i król, w kolejnej linii ustawiamy same piony.

Jak poruszają się poszczególne figury:

- Piony poruszają się o jedno pole naprzód, lecz na początku rozgrywki mogą o dwa, a biją na ukos.
- Wieża po liniach prostych.
- Goniec po przekątnych.
- Hetman, czyli królowa, w dowolnym kierunku (prosto i na ukos).
- Król o jedno pole.
- Skoczek (koń) w kształcie litery „L” i jako jedyny przeskakuje inne figury.

Ciekawostki i pochodzenie szachów

Szachy wywodzą się z północno-zachodnich Indii, gdzie około V-VI wieku n.e. powstała gra o nazwie „czaturanga”. Była ona symulacją wojsk lądowych (piechota, kawaleria, słonie, rydwany). Służyła jako instruktarz wojenny oraz gra strategiczna dla elit. Z Indii gra trafiła do Persji, a następnie trafiła do świata arabskiego i Europy.

Czy szachy zwiększają IQ?

Wiele badań wykazuje, że tak, zwłaszcza u dzieci. Grajmy więc w szachy!

Paulina Studniak, klasa 7



źródło: Internet

Dubaj- jeszcze niedawno wymarzony raj dla turystów!



W 2025 roku byłam wraz z ciotką Angeliką, wujkiem Stasiem i dwiema kuzynkami Wiktoria i Aurorką na wakacjach w Dubaju.

Dubaj to największe miasto w państwie Zjednoczone Emiraty Arabskie, położone nad Zatoką Perską na Półwyspie Arabskim. Jeszcze na początku XX wieku był to niewielki port i osada rybacka. Mieszkańcy zajmowali się głównie połowem ryb, handlem oraz połowem pereł.

Z biegiem lat miasto zaczęło się jednak bardzo szybko rozwijać. Duży wpływ na rozwój Dubaju miało odkrycie ropy naftowej oraz rozwój handlu międzynarodowego i turystyki. Dzięki dużym inwestycjom w infrastrukturę, transport i nowoczesne budownictwo Dubaj stał się jedną z najbardziej nowoczesnych metropolii na świecie.

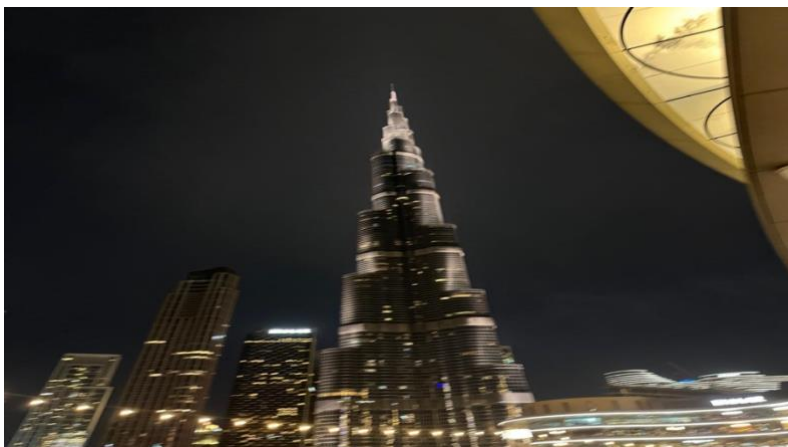
Obecnie w Dubaju mieszka ponad trzy miliony ludzi. Co ciekawe, dużą część mieszkańców stanowią obcokrajowcy, którzy przyjechali tu z różnych krajów w poszukiwaniu pracy. Językiem urzędowym jest arabski, jednak w codziennym życiu bardzo często używa się także języka angielskiego. Walutą obowiązującą w kraju jest dirham. Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Klimat w Dubaju jest pustynny, dlatego przez większość roku panują tam bardzo wysokie temperatury. Latem temperatura często przekracza 40°C, natomiast zimy są ciepłe i słoneczne.





Dubaj jest znany przede wszystkim z bardzo nowoczesnej architektury i imponujących projektów budowlanych.

Najbardziej znanym symbolem miasta jest Burj Khalifa, który jest najwyższym budynkiem na świecie. Ma on ponad 828 metrów wysokości i ponad 160 pięter.



W budynku znajdują się biura, apartamenty, restauracje oraz tarasy widokowe, z których można podziwiać panoramę miasta i okolicznej pustyni.

atrakcją Dubaju jest sztuczna wyspa Palm Jumeirah, która została zbudowana na morzu i ma



kształt ogromnej palmy. Na wyspie znajdują się luksusowe hotele, restauracje oraz prywatne wille. Jednym z najbardziej znanych hoteli na tej wyspie jest Atlantis The Palm, który jest popularnym miejscem wypoczynku dla turystów z całego świata.

W Dubaju można zobaczyć również wiele ciekawych obiektów religijnych i kulturalnych. Jednym z nich jest Meczet Jumeirah, który jest jednym z najpiękniejszych meczetów w mieście i przykładem tradycyjnej architektury islamskiej. Meczet ten jest wyjątkowy, ponieważ mogą go zwiedzać także osoby innych religii.

Bardzo popularnym miejscem wśród turystów jest ogromne centrum handlowe Dubai Mall. Jest to jedno z największych centrów handlowych na świecie. Oprócz setek sklepów znajdują się tam również restauracje, kino, lodowisko oraz wielkie akwarium – Dubai Aquarium & Underwater Zoo, w którym można zobaczyć wiele gatunków ryb i innych zwierząt morskich. Tuż obok centrum handlowego znajduje się także słynna Dubai Fountain, czyli największa tańcząca fontanna na świecie. Wieczorami odbywają się tam pokazy wody, światła i muzyki, które przyciągają wielu turystów.

Dubaj jest również ważnym centrum transportowym i gospodarczym. W mieście znajduje się jedno z największych lotnisk na świecie – Dubai International Airport. Lotnisko to obsługuje miliony pasażerów rocznie i łączy wiele krajów na różnych kontynentach.

Dzięki szybkiemu rozwojowi, nowoczesnej architekturze oraz licznym atrakcjom turystycznym Dubaj stał się jednym z najbardziej znanych i najczęściej odwiedzanych miast na świecie. Przyciąga turystów luksusem, nowoczesnością oraz wyjątkowymi budowlami. Jest także symbolem bardzo szybkiego rozwoju i nowoczesnego stylu życia.

Wraz z rodziną spędziłam w tym mieście wspaniały czas. Odpoczęłam na pięknych plażach, zobaczyłam nowoczesną architekturę Dubaju, zwiedziłam ciekawe miejsca. Niektóre chwile utrzymałam na zdjęciach, które wkleiłam w artykuł.

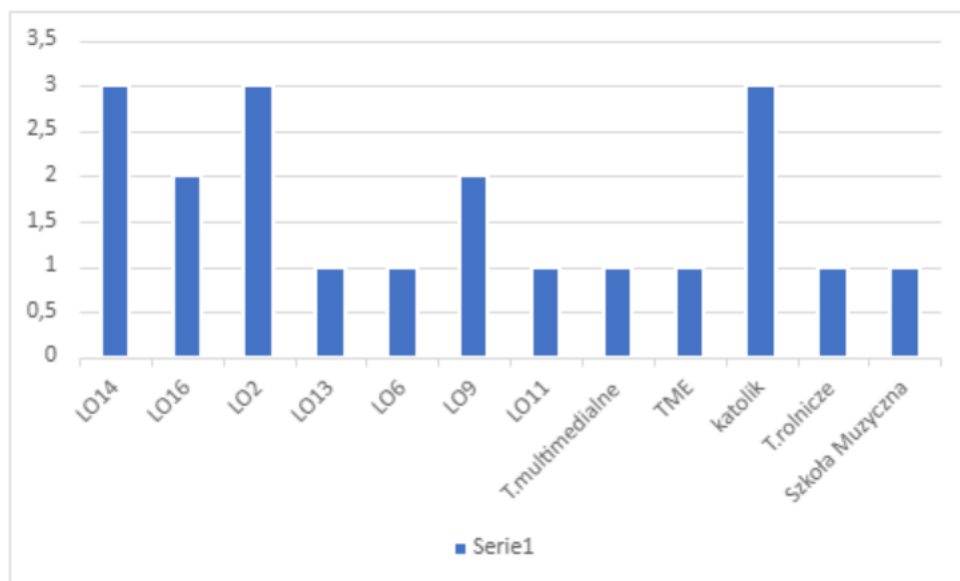
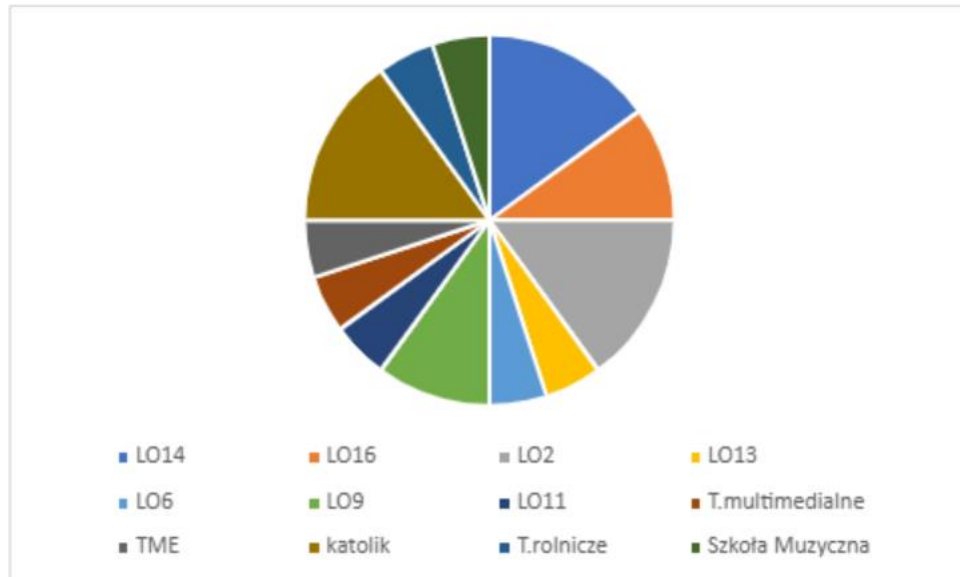
Cieszę się, że zobaczyłam te miejsca jeszcze z jednego powodu. Obecnie Dubaj nie jest już bezpiecznym rajem dla turystów, gdyż na Bliskim Wschodzie trwa wojna. Występuje w tym rejonie zagrożenie wojskowe, paraliż lotniska. Ministerstwo Spraw Zagranicznych zaleca, aby unikać podróży do Zjednoczonych Emiratów Arabskich.



Przeprowadziłam sondę uczniowską w klasie VIII, w której uczy się 20 uczniów. Wszyscy w klasie już pomalu myślą nad wyborem szkoły ponadpodstawowej. Pytaniem, na które odpowiadali, było:

„Do jakiej szkoły średniej chciałbyś/chciałabyś się dostać?”

Oto odpowiedzi, które otrzymałam:



Egzamin ósmoklasisty, poradnik – czyli jak się do tego przygotować i nie zwariować!

Egzamin ósmoklasisty to jedno z pierwszych poważniejszych wyzwań w życiu ucznia. Choć wielu osobom wydaje się bardzo trudny i stresujący, odpowiednie przygotowanie może sprawić, że stanie się dużo łatwiejszy. Warto zacząć naukę wcześniej i korzystać ze sprawdzonych sposobów, które pomagają utrwalić wiedzę i nabrać pewności siebie!

No, to co zrobić, żeby egzamin był przyjemniejszy?

Pierwszym krokiem jest **dobra organizacja nauki**. Najlepiej zaplanować sobie powtórki z każdego przedmiotu, czyli z języka polskiego, matematyki oraz języka obcego. Można, na przykład ustalić, że w jednym tygodniu powtarzamy lektury i pisanie wypracowań, w innym zadania matematyczne, a w kolejnym słownictwo z języka obcego. Dzięki temu nauka jest bardziej uporządkowana, łatwiej zapamiętać materiał i nie ma lęku przed pogubieniem się w notatkach.

Bardzo pomocne są także **repetytoria i książki przygotowujące do egzaminu**. Znajdują się w nich najważniejsze zagadnienia, przykładowe zadania oraz wskazówki, jak rozwiązywać różne typy poleceń. Korzystając z takich materiałów, można szybko sprawdzić, które tematy są już dobrze opanowane, a nad którymi trzeba jeszcze popracować

Kolejnym skutecznym sposobem jest **rozwiązywanie arkuszy z poprzednich lat**. Dzięki temu uczniowie mogą zobaczyć, jak naprawdę wygląda egzamin i jakie zadania pojawiają się najczęściej. Warto spróbować rozwiązywać takie arkusze w określonym czasie, aby przyzwyczać się do warunków egzaminacyjnych.

REGULARNOŚĆ!! Czyli coś, o czym nie możemy zapominać! Lepiej jest się uczyć trochę każdego dnia, niż zostawiać wszystko na ostatni moment. Nawet krótkie, ale systematyczne powtórki, pomagają utrwalić wiedzę, zmniejszają stres przed egzaminem i powodują, że mamy wystarczająco dużo czasu, by przepracować coś, co nam nie wychodzi.

Jako jedną z najważniejszych rzeczy jest pamiętać o tym, że przygotowanie do egzaminu to nie tylko nauka, ale również **odpoczynek i dbanie o zdrowie**. Sen, ruch i chwile relaksu pomagają lepiej się skoncentrować i sprawiają, że nauka jest bardziej efektywna. Nie siedźmy więc do późnych godzin, bo „mamy weny na naukę”, „musimy jeszcze zrobić to”, bo można tym tylko pogorszyć efekty!

Egzamin ósmoklasisty **nie musi** być powodem do wielkiego stresu. Wystarczy dobra organizacja, regularna nauka oraz korzystanie z odpowiednich materiałów. To właśnie dzięki temu każdy uczeń może podejść do egzaminu i osiągnąć dobre wyniki! A naszym ósmoklasistom życzymy powodzenia!

Uczennice klasy piątej, po pysznym obiedzie w stołówce szkolnej, spontanicznie napisały wiersz o znaczącym tytule „Schabowy”. Zapraszamy do lektury, z przymrużeniem oka ☺

SCHABOWY

Dzisiaj mamy schabowego.

Na obiad idealnego!

Ziemniaczki z koperkiem lub bez.

I najlepszy obiad jest.

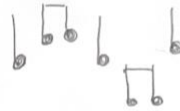
Jeszcze tylko soroweczka.

Dodajmy też ogóreczka.

Idealny obiad jest.

Teraz tylko cały zjeść!

Julia Piątko, Nadia Ulas,
Rozalia Marockiewicz



Julia, Nadia, Rozie

kl. V



UŚMIECHNIJ SIĘ

Jaś pisze list do Małgosi:

Nie jem śniadania, bo myślę o tobie,

Nie jem obiadu, bo myślę o tobie,

Nie jem kolacji, bo myślę o tobie,

Nie śpię w nocy, bo ... JESTEM GŁODNY!!!

- Czy zostaniesz moją żoną? - pyta chłopak swoją dziewczynę.

- Nie wyjdę za ciebie. Mój przyszły mąż musi umieć dobrze gotować, pracować, sprzątać, robić zakupy, patrzeć we mnie jak w tęczę, wypełniać wszystkie moje życzenia...

- Rozumiem. Cofam moją propozycję. Pozwól jednak, że przez chwilę pozostanę jeszcze na kłęczkach i pomodłę się za tego biedaka...



Piszą dla Was:

Manuela Sobolewska, klasa 7, Julia Tarczyńska, klasa 7, Julia Abramowska- Gołąb, klasa 6, Maria Gościniak, klasa 7, Lena Adamiak, klasa 7, Laura Ziętek, klasa 7, Paulina Studniak, klasa 7, Maja Martyniuk, klasa 7, Zofia Ordysińska, klasa 8.

Opiekun: Patrycja Ponieważ