Wieści spod lasu

NUMER 16 SP NA GŁĘBOKIEM PAŹDZIERNIK 2026

W numerze, m.in.:

- Powiedzonka naszych nauczycieli
- Dlaczego warto czytać?
- Wywiad z prof. Janem Lubińskim, Panem Markiem Stelarem i Panem Filipem Roguskim
- Grzybobranie
- Czemu liście spadają i zmieniają kolor?
- W „Ogniu pytań”
- Czym jest rap?
- Overthinking- jak się przed nim chronić
- Nasza pasja- tenis
- Historia kotów- naszych przyjaciół
- Jesień w kuchni



rys. Ania Ordysińska, klasa 5

Cytaty z naszych nauczycieli…
Poznajecie autorów? ☺



1. „Serdelki.”

2. „Mamy do pogadania.”

3. „Mam ciary.”

4. „Ruhe!”(czyt.rue)

5. „Kisiki i buziaczki.”

6. „A ja jestem królową angielską”

7. „Szanowna mamo (imię).”

9. „Wy jesteście młodzieżą.”

10. „Minus jak stąd do Świnoujścia.”

11. „Dzwonek jest dla nauczyciela, nie dla ucznia.”

12. „Czy ja wam nie przeszkadzam?”

13. „Przebierajcie się, ja czekam na boisku.”

14. „Wyłączcie te dźwięki.”

15. „Wpisujemy tik.nauci.pl/materialy.”

16. „Pani na starość musi zmazywać tablicę, bo nikt się nie pofatygował.”

17. „Tju zaaapisz.”

18. „Bez przesadyzmu.”

19. „Nie szukaj guza.”

20. „Patrzymy się w monitory.”

Wszystkim nauczycielom i pracownikom szkoły z okazji Dnia Edukacji Narodowej składamy najserdeczniejsze życzenia!

Jak uczą się młodzi na całym świecie, czyli o tym, jak wygląda edukacja w innych krajach!

Godzina 8:10 - dzwonek na lekcje, wczesne pobudki, ci sami nauczyciele, te same przedmioty, krótkie przerwy. Brzmi znajomo, prawda? A co, jeśli pomyślimy, że nie na całym świecie tak to wygląda? Że są dzieci, które chodzą do szkoły w drugiej połowie dnia, nieregularnie lub w ogóle zostają w domu i edukują się sami? Przekonajmy się więc, jak to wygląda! Szkoła jest miejscem, które zna każdy z nas. To tutaj zdobywamy wiedzę, poznajemy nowych ludzi, przeżywamy stres przed sprawdzianami i cieszymy się z dobrych ocen. Jednak system edukacji nie wszędzie wygląda tak samo. W zależności od kraju uczniowie mają inne plany lekcji, zasady, obowiązki, a nawet podejście do nauczycieli.

Finlandia – nauka bez ciągłego wyścigu o oceny.

Finlandia od lat przyciąga uwagę osób zainteresowanych edukacją. Tamtejszy system wyróżnia się dużym naciskiem na **równe szanse, samodzielność uczniów** oraz ich **dobrostan**. W przeciwieństwie do systemów, w których uczniowie często mierzą się z dużą liczbą testów i egzaminów, fińska szkoła stawia również na rozwijanie umiejętności praktycznych i rozumienie materiału.

Dzieci rozpoczynają naukę w szkole podstawowej w roku, w którym kończą siedem lat. Wcześniej, w wieku sześciu lat, uczestniczą w obowiązkowej edukacji przedszkolnej. Następnie uczą się przez dziewięć lat w ramach jednolitego etapu edukacji podstawowej. Co istotne, nauka w szkołach publicznych na tym etapie jest **bezpłatna**. Uczniowie otrzymują również bezpłatne materiały edukacyjne i posiłek szkolny. W wielu przypadkach mogą także liczyć na pomoc w dojeździe do szkoły.

Duże znaczenie odgrywa **nauczyciel**. Nie jest on jedynie osobą, która przekazuje informacje i sprawdza wiedzę, ale także wspiera ucznia w rozwijaniu jego umiejętności. Szkoły i nauczyciele mają sporą swobodę w organizowaniu nauki, dzięki czemu mogą lepiej dostosowywać metody pracy do potrzeb swoich podopiecznych. Czy to oznacza, że fińscy uczniowie nie mają trudnych sprawdzianów ani wymagających lekcji? Oczywiście, że nie! Nadal muszą opanować określony materiał i zdobywać nowe umiejętności. Różnica polega przede wszystkim na podejściu do edukacji: ważne jest nie tylko to, **jaki wynik osiąga uczeń,** ale również to, **jak się rozwija** i **jakiej pomocy potrzebuje**.

Fińska edukacja pokazuje, że szkoła może być miejscem, w którym wymagania idą w parze ze wsparciem, a **odpoczynek nie jest traktowany jako strata czasu.** To szczególnie ciekawe w świecie, w którym wielu młodych ludzi odczuwa presję związaną z ocenami i porównywaniem się z innymi.

Japonia – dyscyplina i ogromne znaczenie nauki.

Japońska szkoła może zaskoczyć osoby przyzwyczajone do polskich szkół. Edukacja jest tam mocno związana nie tylko ze zdobywaniem wiedzy, ale także z kształtowaniem odpowiedzialności, szacunku i umiejętności współpracy. W wielu szkołach uczniowie **wspólnie sprzątają sale lekcyjne**, korytarze czy inne przestrzenie, z których korzystają. Dzięki temu uczą się, że dbanie o porządek nie jest wyłącznie zadaniem personelu szkoły, ale obowiązkiem całej społeczności.

Rok szkolny w Japonii zazwyczaj rozpoczyna się w **kwietniu** i kończy w **marcu** następnego roku. Jest zwykle podzielony na **trzy semestry**, choć organizacja roku może różnić się w zależności od szkoły. W japońskim systemie edukacyjnym **sześć lat trwa szkoła podstawowa**, a kolejne trzy – **gimnazjum**, czyli etap odpowiadający niższej szkole średniej. Następnie wielu uczniów kontynuuje naukę w trzyletniej szkole średniej.

Ważną częścią szkolnej codzienności są wspólne posiłki. W wielu szkołach uczniowie jedzą obiady przygotowane w ramach szkolnego systemu żywienia, a czasem sami pomagają w ich rozdawaniu. Taki zwyczaj ma również wymiar wychowawczy: uczy organizacji, współpracy i szacunku do jedzenia.

Japonia ma jednak także drugą stronę edukacyjnej rzeczywistości**. Dobre wyniki** i dostanie się do **wymarzonej szkoły** mogą mieć **duże znaczenie dla przyszłości ucznia**. Z tego powodu część młodych ludzi uczestniczy po zwykłych lekcjach w dodatkowych zajęciach w tak zwanych juku, czyli prywatnych placówkach pomagających w nauce i przygotowaniu do egzaminów. Dla niektórych oznacza to długi dzień, który nie kończy się wraz z ostatnim dzwonkiem.

Japoński system jest więc interesującym połączeniem **wspólnoty i dyscypliny**, ale także **wysokich oczekiwań**. Pokazuje, że szkoła może skutecznie uczyć odpowiedzialności, jednak zbyt duża presja na osiągnięcia może być dla młodych ludzi obciążająca.

Stany Zjednoczone – szkoła, to tutaj nie tylko lekcje.

Amerykańska szkoła kojarzy się wielu osobom z filmów: szafki na korytarzach, drużyny sportowe, szkolne mecze, musicale i wielkie sale gimnastyczne. Choć filmowy obraz nie zawsze odpowiada rzeczywistości, **życie pozalekcyjne** rzeczywiście **odgrywa ważną rolę** w wielu amerykańskich szkołach.

Jedną z charakterystycznych cech amerykańskiego systemu jest jego różnorodność. Edukacja zależy w dużej mierze od władz poszczególnych stanów i lokalnych okręgów szkolnych. Oznacza to, że plan nauczania, wymagania czy organizacja szkoły mogą wyglądać inaczej w Kalifornii, Teksasie i Nowym Jorku. W wielu szkołach uczniowie mają możliwość **wyboru części przedmiotów** i zajęć zgodnie ze **swoimi zainteresowaniami**. Poza podstawowymi lekcjami mogą uczestniczyć w **zajęciach teatralnych, muzycznych, sportowych, dziennikarskich czy naukowych.** Popularne są również szkolne **kluby oraz**

drużyny reprezentujące szkołę podczas zawodów. Dla niektórych uczniów to właśnie takie aktywności są najważniejszą częścią szkolnego życia.

Istotną rolę odgrywa także system oceniania. W wielu szkołach stosuje się oceny literowe, takie jak A, B, C, D i F, choć szczegółowe zasady zależą od placówki. W części szkół średnich uczniowie mogą wybierać kursy o różnym poziomie zaawansowania, a niektóre przedmioty można realizować w ramach programów przygotowujących do studiów.

Nie oznacza to jednak, że amerykańska szkoła jest łatwa lub że każdy uczeń ma takie same możliwości. Jakość nauczania, dostęp do zajęć dodatkowych i wyposażenie szkół mogą się różnić. Nie wszędzie istnieje też tak szeroki wybór aktywności jak w popularnych filmach.

Amerykański model wyróżnia przede wszystkim połączenie edukacji z **rozwijaniem pasji** i budowaniem szkolnej społeczności. Dla jednego ucznia najważniejsza może być **matematyka,** dla drugiego **koszykówka**, a dla trzeciego **szkolna redakcja**. Szkoła stara się dawać przestrzeń dla różnych zainteresowań, choć możliwości zależą od konkretnej placówki.

Korea Południowa – nauka, która potrafi zająć cały dzień.

Jeśli fińska szkoła kojarzy się ze spokojem i wsparciem, Korea Południowa często przywołuje zupełnie inny obraz: **intensywną naukę, ambitne cele i ogromne znaczenie egzaminów**. Edukacja odgrywa tam bardzo ważną rolę, a wyniki szkolne mogą mieć duży wpływ na dalszą ścieżkę kształcenia.

Koreańscy uczniowie uczęszczają do **sześcioletniej szkoły podstawowej, trzyletniej szkoły średniej niższego stopnia**, a następnie zwykle do **trzyletniej szkoły średniej wyższego stopnia**. Szczególnie ważnym momentem jest przygotowanie do egzaminu wstępnego na studia, znanego jako **Suneung**. Egzamin ten jest dla wielu uczniów jednym z najważniejszych wydarzeń edukacyjnych. W Korei Południowej popularne są także hagwony, czyli prywatne placówki oferujące dodatkowe zajęcia. Uczniowie mogą chodzić tam na matematykę, języki obce czy inne przedmioty, aby lepiej przygotować się do egzaminów. W rezultacie dzień niektórych nastolatków nie kończy się po zwykłych lekcjach, ale obejmuje również wiele godzin dodatkowej nauki. Warto zaznaczyć, że nie wszyscy uczniowie prowadzą taki sam tryb życia, a doświadczenia zależą od rodziny, szkoły i indywidualnych planów. Mimo to duże znaczenie wyników i rekrutacji do prestiżowych uczelni sprawia, że **presja edukacyjna** jest istotnym tematem w koreańskim społeczeństwie.

Jednocześnie koreański system osiąga **wysokie poziomy wykształcenia**. Dane OECD pokazują, że Korea Południowa należy do krajów, w których bardzo duża część **młodych dorosłych** kończy **studia wyższe**. Nie oznacza to jednak, że sukces edukacyjny nie ma swojej ceny. Wysokie oczekiwania, ograniczony czas wolny i konkurencja mogą stanowić poważne wyzwanie. Korea Południowa pokazuje, jak daleko może sięgać wiara w siłę edukacji. Z jednej strony nauka otwiera wiele drzwi, a z drugiej rodzi pytanie: czy sukces musi oznaczać ciągły wyścig z innymi?

Meksyk – język może być przeszkodą w nauce.

Meksyk kojarzy się z kolorowymi ulicami, bogatą kulturą i językiem hiszpańskim. Jednak tamtejsza edukacja kryje coś, o czym rzadziej się mówi: nie każde dziecko rozpoczyna naukę z takimi samymi możliwościami. W kraju żyją liczne społeczności rdzenne, które posługują się **własnymi językami**, między innymi nahuatl, językami Majów czy językiem rarámuri. Dla części uczniów **hiszpański nie jest** pierwszym językiem, którego nauczyli się w domu. I właśnie tutaj zaczyna się jedno z największych wyzwań meksykańskiej edukacji. Wyobraź sobie, że idziesz do szkoły i okazuje się, że nauczyciel prowadzi lekcje w języku, który nie jest Twoim językiem ojczystym. Nawet jeśli znasz już podstawy, zrozumienie trudniejszego tekstu, polecenia z matematyki czy wyjaśnienia nauczyciela może być znacznie trudniejsze. Podobne sytuacje spotykają niektóre dzieci z rdzennych społeczności w Meksyku.

UNICEF zwraca uwagę, że wiele szkół w takich społecznościach ma ograniczony dostęp do zasobów, a nie wszyscy nauczyciele znają języki swoich uczniów. Według danych przedstawionych przez UNICEF we wrześniu 2024 roku, w badaniu PLANEA z 2018 roku, aż **96% rdzennych uczniów** kończących szóstą klasę szkoły podstawowej **nie osiągnęło zadowalającego poziomu w zakresie języka i komunikacji**. Dla porównania, wśród wszystkich uczniów w kraju odsetek ten wynosił 82%. To dane z konkretnego badania, a nie wynik opisujący wszystkich uczniów Meksyku obecnie.

Czy można temu zaradzić? Jednym z rozwiązań jest **edukacja dwujęzyczna**, czyli nauczanie z wykorzystaniem zarówno języka rdzennego, jak i hiszpańskiego. UNICEF wspiera programy, w których dzieci uczą się czytać i pisać w języku, którym najlepiej posługują się na co dzień, a następnie stopniowo rozwijają umiejętności w drugim języku. Powstają również materiały edukacyjne przygotowywane z udziałem osób znających lokalne języki i kulturę. W wybranych szkołach w stanie Chiapas testowano nawet wykorzystanie tabletów działających bez stałego połączenia z internetem. To jednak nie jedyny problem. Według informacji UNICEF ponad 90% szkół rdzennych na poziomie edukacji podstawowej znajduje się w miejscowościach o wysokim stopniu marginalizacji. Oznacza to, że wiele z nich działa **w trudniejszych warunkach społecznych** i **ekonomicznych**. Dostęp do odpowiednich materiałów, nauczycieli czy dobrze wyposażonych budynków może być tam większym wyzwaniem niż w dużych miastach.

Warto jednak pamiętać, że Meksyk to nie tylko trudności. Jego wielojęzyczność i różnorodność kulturowa są ogromnym bogactwem. Edukacja, która szanuje język i pochodzenie ucznia, może pomagać mu nie tylko zdobywać wiedzę, ale również budować poczucie własnej wartości. Bo przecież nikt nie powinien mieć trudniej w szkole tylko dlatego, że w domu mówi innym językiem.

Egipt – miliony uczniów, wyzwanie dla szkół.

Egipt to kraj, w którym historia starożytnych cywilizacji spotyka się ze współczesnymi wyzwaniami. Ale poza piramidami i zabytkami warto przyjrzeć się temu, jak wygląda tam

edukacja. Skala systemu szkolnego jest imponująca: według materiału UNICEF-u z 2020 roku w egipskich szkołach i placówkach edukacji przedszkolnej, podstawowej oraz średniej uczyło się ponad **23 miliony dzieci i młodych ludzi.** To sprawia, że organizacja nauki dla tak ogromnej liczby uczniów jest poważnym zadaniem. Jednym z najciekawszych przykładów są tak zwane **szkoły społeczne.** Powstają one z myślą o dzieciach z obszarów, w których dostęp do zwykłych szkół podstawowych jest utrudniony. Niektóre z nich składają się z zaledwie **jednej lub dwóch sal lekcyjnych**. Co ciekawe, w **jednej sali** mogą uczyć się **dzieci z różnych klas,** a nauczyciel organizuje pracę tak, aby każda grupa mogła realizować odpowiedni materiał.

Nie każde dziecko mieszka blisko dużej szkoły. Dla części rodzin odległość, trudne warunki życia czy brak odpowiedniej placówki mogą utrudniać regularną naukę. Mała szkoła zorganizowana w pobliżu społeczności może dać dzieciom szansę na zdobycie podstawowego wykształcenia. W tym modelu szczególną uwagę zwraca się również na równy dostęp dziewcząt do nauki.

Egipt próbuje także zmieniać sposób nauczania. Jednym z przykładów jest program reform znany jako Education 2.0, ogłoszony pod koniec 2017 roku. Jego założeniem było stopniowe unowocześnianie edukacji, między innymi poprzez rozwijanie umiejętności praktycznych, zmianę programów nauczania oraz szersze wykorzystanie technologii cyfrowych. Zamiast skupiać się wyłącznie na zapamiętywaniu informacji, reforma miała w większym stopniu wspierać umiejętności przydatne w codziennym życiu i przyszłej pracy. Nie oznacza to jednak, że wszystkie problemy zostały rozwiązane. UNICEF wskazuje na wyzwania związane z **jakością nauczania, warunkami w budynkach szkolnych** i **dostępem do odpowiednich zasobów.** W kraju o tak dużej liczbie uczniów poprawa jakości edukacji wymaga czasu, środków finansowych oraz przygotowania nauczycieli.

Egipski przykład pokazuje, że szkoła nie zawsze musi być dużym budynkiem z wieloma salami i osobnym nauczycielem dla każdej klasy. Czasem nawet niewielka placówka może odegrać ogromną rolę w życiu lokalnej społeczności. Jednocześnie wprowadzanie nowoczesnych metod nauczania pokazuje, że edukacja może się zmieniać niezależnie od tego, jak długa i bogata jest historia danego kraju.

No dobrze a co gdyby uczyć się bez chodzenia do szkoły?

Wyobraź sobie poniedziałkowy poranek. Nie musisz biec na autobus, przeciskać się przez zatłoczony korytarz ani zastanawiać się, czy nauczyciel zapowiedział kartkówkę. Zamiast tego siadasz przy biurku we własnym domu i rozpoczynasz naukę według ustalonego planu. Brzmi jak marzenie? Dla niektórych uczniów to codzienność!

Mowa o **edukacji domowej**, nazywanej również **nauczaniem domowym**. To forma realizowania obowiązku szkolnego poza tradycyjnymi lekcjami w szkole. Uczeń może uczyć się **w domu**, korzystać z książek, materiałów internetowych, kursów czy pomocy rodziców. W Polsce edukacja domowa jest możliwa w ramach polskiego systemu oświaty, ale wymaga spełnienia określonych formalności, w tym uzyskania odpowiedniej zgody dyrektora szkoły. Co ważne, edukacja domowa nie oznacza, że rodzice muszą być ekspertami od każdego

przedmiotu ani że uczeń zostaje całkowicie sam ze swoimi obowiązkami. Można korzystać z korepetycji, konsultacji z nauczycielami, platform edukacyjnych czy grup uczniów uczących się w podobny sposób.

Jak wygląda dzień ucznia w edukacji domowej?

Nie ma jednego uniwersalnego planu. Niektórzy zaczynają naukę rano i kończą wcześniej niż uczniowie w tradycyjnej szkole. Inni dzielą materiał na krótsze części, robią przerwy, a naukę łączą z rozwijaniem pasji. Ktoś może poświęcić więcej czasu na matematykę, a inny uczyć się języka obcego poprzez **filmy, książki i rozmowy**. Nie oznacza to jednak, że cały dzień jest wolny! W polskim systemie edukacji domowej uczeń **musi opanować wymagany materiał** i zazwyczaj przystępuje do **rocznych egzaminów klasyfikacyjnych** z określonych przedmiotów. Trzeba więc **planować naukę, pilnować terminów i brać odpowiedzialność za własne postępy**. Brak codziennego dzwonka nie oznacza braku obowiązków.

Edukacja domowa – same plusy?

Na pierwszy rzut oka może wydawać się idealna. Więcej elastyczności, możliwość nauki we własnym tempie i łatwiejsze dopasowanie planu dnia do zainteresowań – to niewątpliwe zalety. Dla niektórych uczniów taka forma nauki oznacza również **spokojniejsze warunki do skupienia się.** Ale jest też druga strona medalu. Edukacja domowa wymaga **systematyczności i dobrej organizacji.** Bez planu łatwo odkładać naukę na później, a przygotowanie do egzaminów może być stresujące. Trzeba również **zadbać o kontakty z rówieśnikami**, ponieważ codzienne spotkania na szkolnych korytarzach nie są wtedy naturalną częścią dnia. Na szczęście można poznawać ludzi podczas zajęć dodatkowych, treningów, spotkań i wspólnych projektów. Dlatego edukacja domowa **nie jest rozwiązaniem idealnym dla każdego**. Jedni świetnie odnajdują się w samodzielnej nauce, inni potrzebują szkolnego planu, bezpośredniego kontaktu z nauczycielem i codziennej obecności kolegów oraz koleżanek.

Czy istnieje więc szkoła idealna?

Fińska troska o dobrostan ucznia, japońska odpowiedzialność za wspólną przestrzeń, amerykańskie zajęcia dodatkowe i elastyczność edukacji domowej pokazują, że nauka może przybierać różne formy. Każda z nich ma mocne strony, ale też swoje ograniczenia. Może więc zamiast zastanawiać się, który system jest najlepszy, warto zapytać: czego sami potrzebujemy, żeby uczyć się skuteczniej i z większą przyjemnością? Bo szkoła to nie tylko oceny, podręczniki i sprawdziany. To także odkrywanie świata, rozwijanie zainteresowań i przygotowanie do życia poza szkolnymi murami. A przecież właśnie o to w edukacji chodzi.

Manu Sobolewska, klasa 8

Wywiad z Profesorem…



JAN ANTONI LUBIŃSKI - profesor doktor habilitowany nauk medycznych.

- Specjalista w dziedzinie patomorfologii oraz genetyki klinicznej.
- Kierownik Katedry Onkologii, Zakładu Genetyki i Patomorfologii na Wydziale Lekarsko-Biotechnologicznym i Medycyny Laboratoryjnej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.
- Członek Prezydium Komitetu Genetyki Człowieka i Patologii Molekularnej PAN.
- W 2008 otrzymał Perłę Honorową Polskiej Gospodarki (w kategorii nauka) **przyznawaną wybitnym osobom**.
- Przewodniczący Komisji Odwoławczej Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.
- Konsultant krajowy w dziedzinie genetyki klinicznej.
- **Jest badaczem nowotworów dziedzicznych, m.in.: raka sutka, jajnika oraz raka jelita grubego**. Jest jednym ze stu wpływowych ludzi w polskiej medycynie.

Z Panem Profesorem spotykam się w gabinecie gospodarza, który mieści się na trzecim piętrze Zakładu Genetyki w szpitalu przy Unii Lubelskiej w Szczecinie.

Czy od zawsze chciał Pan zostać profesorem ?

Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Odkąd pamiętam, zawsze miałem w sobie ciekawość świata i potrzebę odkrywania czegoś nowego. Ciągle coś konstruowałem, eksperymentowałem i szukałem odpowiedzi na nurtujące mnie pytania.

Ile godzin pracuje Pan w ciągu dnia ?

Średnio około jedenastu godzin.

Panie Profesorze, jak spędza Pan wolny czas ?

Wolny czas poświęcam rodzinie. Lubię również oglądać transmisje sportowe w telewizji, a od czasu do czasu sam podejmuję aktywność fizyczną.

Czy na początku swojej drogi zawodowej myślał Pan, że Pana praca będzie tak ważna i znacząca dla ludzkości ?

Oczywiście, że nie.

Jaka jest Pana ulubiona książka z dzieciństwa?

Jeżeli do okresu dzieciństwa zaliczymy 5. klasę szkoły podstawowej to zaczytywałem się „W pustyni i w puszczy" autorstwa Henryka Sienkiewicza.

Panie Profesorze, „zajmuje się Pan nauką", proszę nam przybliżyć, czym dokładniej?

Wraz z zespołem zajmujemy się badaniem genów związanych z dziedziczną predyspozycją do rozwoju nowotworów. Ponadto, analizujemy wpływ czynników środowiskowych na przebieg choroby nowotworowej, skuteczność leczenia oraz rokowanie pacjentów.

Czy w naszych genach zapisane jest nasze zdrowie?

Tak, choć w niektórych przypadkach ten zapis ma znacznie większe znaczenie niż w innych. Należy pamiętać, że na nasze zdrowie i ryzyko rozwoju chorób wpływają dwa główne grupy czynników: genetyczne i środowiskowe. To właśnie ich wzajemne oddziaływanie w dużej mierze decyduje o tym, czy zachorujemy, a także może wpływać na przebieg choroby.

Co to są onkopierwiastki i dlaczego są takie ważne?

Pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku miałem możliwość rozpoczęcia badań nad nowotworami dziedzicznymi, czyli takimi, do których predyspozycje mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Już wtedy można było przewidzieć, że wykrywanie zmian genetycznych stanie się niezwykle ważnym narzędziem w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych. Osoby posiadające określone mutacje genetyczne są obciążone zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory, a w niektórych przypadkach również większym ryzykiem zgonu. Niestety, nie jest łatwo ingerować w nasz materiał genetyczny i zastępować nieprawidłowe geny prawidłowymi. Dlatego zacząłem poszukiwać innych czynników, które mogłyby zmniejszyć ryzyko zachorowania i poprawić rokowanie u osób z dziedziczną predyspozycją do nowotworów. Analizując dostępną literaturę naukową, zwróciłem uwagę na wyniki badań przeprowadzonych na zwierzętach, które wskazywały, że niektóre pierwiastki mogą w istotny sposób wpływać na ryzyko rozwoju nowotworów. To właśnie te pierwiastki, ze względu na ich potencjalne znaczenie w onkologii, zaczęliśmy określać mianem onkopierwiastków. W tamtym czasie wiedza na temat zależności między stężeniem poszczególnych pierwiastków w organizmie człowieka, a ryzykiem zachorowania na nowotwory była bardzo ograniczona. Badania na zwierzętach dostarczały już obiecujących wyników, jednak brakowało odpowiednich badań u ludzi, które pozwoliłyby potwierdzić te zależności. Stało się to dla mnie inspiracją do rozpoczęcia badań w tym kierunku.

Czy każda osoba mająca mutację w genie zachoruje na nowotwór?

Nie. Przykładowo, mutacja w genie BRCA1 (ang. *breast cancer 1*), związana z wysokim ryzykiem rozwoju raka piersi i jajnika, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi nawet do około 80%. Oznacza to, że nie wszystkie kobiety będące nosicielkami takiej mutacji zachorują na nowotwór. Sama obecność mutacji nie przesądza więc o wystąpieniu choroby, ale może znacząco zwiększać prawdopodobieństwo jej rozwoju.

Panie Profesorze, czy chorują tylko te osoby które mają mutacje w genach?

Tak, zmiany w materiale genetycznym odgrywają kluczową rolę w rozwoju nowotworów, jednak nie muszą być one dziedziczone. Mogą również powstawać w ciągu naszego życia, między innymi pod wpływem czynników środowiskowych. Dobrym przykładem jest palenie papierosów, które znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuca. Substancje rakotwórcze zawarte w dymie tytoniowym mogą uszkadzać DNA komórek prowadząc do powstawania mutacji, które z czasem mogą przyczynić się do rozwoju nowotworu.

Serdecznie dziękuję za interesującą rozmowę i poświęcony czas.
Również dziękuję. Było mi bardzo miło.

Antonina Perłowska, klasa 7a



RÓŻOWY PAŹDZIERNIK

Październik od wielu lat uznawany jest na całym świecie na Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. Breast Cancer Awareness Month). W tym okresie zwraca się szczególną uwagę na profilaktykę, diagnostykę i nowoczesne leczenie nowotworów piersi. Symbolem Różowego Października jest różowa wstążka.

Bądźmy czujni i badajmy się!

Profilaktyka jest ważna dla nas, młodych także.



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego- dbajmy o siebie!

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Ma on na celu przypominanie, jak ważne jest dbanie o sobie, pamiętanie o swoich potrzebach, relacjach z innymi ludźmi. Przypomina także o tym, by kształcić w sobie umiejętność radzenia sobie z trudnościami.

Elementem naszego zdrowia jest zdrowie psychiczne. Należy o nie dbać tak samo jak o tężyznę fizyczną. Trzeba pamiętać, że w chwili krytycznej trzeba zwrócić się o pomoc.

Ważne jest, byśmy pamiętali, że nie jesteśmy sami.

16 111 – bezpłatny i anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę.

Overthinking, czyli nadmierne myślenie. Jak sobie z tym radzić?

Czy zdarzyło Ci się kiedyś analizować jedną sytuację tak długo, że nie potrafiłeś podjąć żadnej decyzji? A może wracałeś myślami do przeszłości lub zastanawiałeś się nad wszystkim, co może pójść nie tak? To właśnie może być overthinking, czyli nadmierne myślenie. Coraz częściej dotyka ono młodych ludzi, którzy na co dzień mierzą się ze stresem, presją otoczenia i wieloma oczekiwaniami. Choć analizowanie pomaga nam lepiej zrozumieć świat, jego nadmiar może prowadzić do niepotrzebnego niepokoju i paraliżu decyzyjnego.

Jak rozpoznać overthinking i co zrobić, aby nie dać się wciągnąć w wir własnych myśli?

Overthinking może znacząco utrudnić codzienne funkcjonowanie, a nawet prowadzić do niemożności podjęcia wyboru w codziennych sytuacjach, a w skrajnych przypadkach – do stanu nazywanego paraliżem analitycznym. Osoby doświadczające overthinkingu mogą skupiać się na zmartwieniach dotyczących przeszłości, nadmiernie planować przyszłość bądź analizować każde wypowiedziane słowo. Często dochodzi do zjawiska znanego jako paraliż analityczny, które występuje, gdy nadmierna analiza prowadzi do zahamowania zdolności do podejmowania decyzji. Osoba doświadczająca paraliżu analitycznego może czuć się zablokowana i niezdolna do działania, ponieważ nieustannie waży „za” i „przeciw”, nie mogąc dojść do konkretnej decyzji. Pozornie proste decyzje urastają do rangi ogromnych problemów. Taki stan myśli może prowadzić nie tylko do stresu emocjonalnego, ale również do fizycznego wyczerpania, a nawet zaburzeń psychicznych.

Skąd bierze się overthinking?

Strach przed oceną – zastanawiamy się, co inni o nas pomyślą i czy nie zrobiliśmy czegoś źle.

Perfekcjonizm – chcemy, żeby wszystko było idealne, dlatego analizujemy nawet najmniejsze błędy.

Niska pewność siebie – nie zawsze ufamy własnym decyzjom i ciągle zastanawiamy się, czy mogliśmy postąpić inaczej.

Media społecznościowe – porównywanie się z innymi może wywoływać niepewność i poczucie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.

Presja szkolna – sprawdziany, oceny i oczekiwania innych sprawiają, że często martwimy się o przyszłość**.**

Jakie techniki wspierają psychiczną równowagę i pomagają skutecznie radzić sobie z nadmiernym analizowaniem?

Wątpliwości i czarne scenariusze.

Pragnienie rozwoju często zmusza nas do opuszczania własnej strefy komfortu, wrzucając nas w wir zupełnie nowych obowiązków, ludzi i miejsc. Piętrzące się przed nami wyzwania mogą wzbudzać w nas obawy i rodzić wątpliwości, które czasem prowadzą do analizy każdej sytuacji. Pojawiają się myśli: „Czy na pewno zrobiłem to dobrze? Może mogłem wtedy zachować się inaczej? A co, jeżeli oni sobie pomyślą, że…". Stres związany z nowymi wyzwaniami często skutkuje wątpliwościami we własne kompetencje i niską samooceną, co może prowadzić do zwiększenia poziomu stresu, napięcia i niechcianych myśli.

Warto również zauważyć, że tendencja do mentalnych prób przygotowania się na to, co najgorszego może przynieść przyszłość (tzw. „czarne scenariusze"), może również prowadzić do pogorszenia nastroju i ogólnego stanu psychicznego. Intensywne rozmyślanie o negatywnych scenariuszach może zwiększać nasilenie objawów depresyjnych i lękowych. Co można z tym zrobić? Starajmy się świadomie dostrzegać, kiedy tracimy kontakt z teraźniejszością i wracajmy do „tu i teraz". Pomóc w tym może koncentracja na odczuciach płynących z ciała, na własnym oddechu czy szczegółach z najbliższego otoczenia, jak wygląd pokoju, dźwięki czy zapach.

Perfekcjonizm i problemy z podejmowaniem decyzji.

Nadmierne analizowanie bywa także blokadą w podejmowaniu decyzji, osłabiając naszą motywację i generując niepokój. Osoby, które mają wysokie oczekiwania wobec siebie, szczególnie perfekcjoniści, są bardziej skłonne do odkładania ważnych decyzji z obawy przed popełnieniem błędu. Przytłoczone własnym perfekcjonizmem mogą odnieść korzyść z wdrożenia drobnych zmian, takich jak elastyczne podejście do swoich standardów i nieco większa wyrozumiałość wobec siebie i własnej niedoskonałości. Takie działania mogą zredukować presję związaną z nadmiernym kontrolowaniem efektów swoich działań, co automatycznie przełoży się na mniejszą ilość niechcianych myśli i wątpliwości. Nasze decyzje nie muszą być tymi idealnymi. Błędy to naturalna część rozwoju, a tolerancja na własne potknięcia może paradoksalnie zwiększyć naszą produktywność i pewność siebie.

Kontrola – czy na pewno muszę się tym martwić?

Perfekcjonizm i potrzeba kontroli często idą w parze. Osoby o wysokiej potrzebie kontroli często doświadczają większego poziomu stresu i napięcia psychicznego. Samo uświadomienie sobie swojej potrzeby kontroli może pomóc zredukować niepokój. Warto sobie w takiej sytuacji zadawać pytania typu: „Czy rzeczywiście muszę kontrolować tę sytuację?", „Czy na pewno mam realną kontrolę nad przebiegiem tego zdarzenia?" lub „Co mogłoby się stać, gdybym odpuścił?". By pozbyć się natłoku niechcianych myśli, koncentrujmy się na tych aspektach sytuacji, na które realnie mamy wpływ, odpuszczając to wszystko, co znajduje się poza naszą kontrolą.

Metody leczenia i radzenia sobie z overthinkingiem.

W leczeniu overthinkingu skuteczne okazują się terapie psychologiczne, w tym terapia poznawczo-behawioralna oraz terapia oparta na uważności, która uczy obserwacji myśli bez ich nadmiernego analizowania.

Dodatkowo, istotne są techniki samopomocy, takie jak ćwiczenia relaksacyjne, głębokie oddychanie, joga, medytacja oraz techniki zarządzania czasem i prowadzenie dziennika myśli**.** Ważną rolę odgrywa również wsparcie społeczne i rodzinne, w tym edukacja bliskich o overthinkingu i uczestnictwo w grupach wsparcia. W sytuacjach, gdy nadmierne myślenie znacząco wpływa na codzienne życie, powoduje dyskomfort lub wiąże się z innymi objawami psychicznymi, zalecana jest konsultacja ze specjalistą.

Nie wstydź się prosić o pomoc!

Julia Tarczyńska, klasa 8



źródło: https://stock.adobe.com/pl/search?k=overthinking

Dlaczego warto czytać książki?

W dzisiejszych czasach jesteśmy otoczeni elektroniką i treściami, które można znaleźć w świecie cyfrowym, np. grami, filmami i mediami społecznościowymi. Treści cyfrowe mają wiele zalet, ale zapominamy o korzyściach z czytania książek.

Korzyści z czytania książek



1. **Poszerzanie słownictwa:** Czytając, naturalnie poznajemy nowe słowa i zwroty, co pozwala nam lepiej i precyzyjniej wyrażać własne myśli.
2. **Stymulacja mózgu:** Mózg działa jak mięsień – potrzebuje treningu. Czytanie poprawia pamięć, koncentrację oraz zdolność analitycznego myślenia.
3. **Zdobywanie wiedzy:** w książkach możemy znaleźć wiedzę i dużo informacji o całym świecie.
4. **Większa empatia:** Czytanie literatury pięknej uczy wczuwania się w emocje innych ludzi i lepszego rozumienia świata.
5. **Czytanie kształtuje:** niezależnie, czy będzie to lektura szkolna, książka przygodowa czy fantastyczna zawsze będziemy w stanie wyciągnąć jakieś wnioski, czy dowiedzieć się czegoś nowego.
6. **Czytanie uwalania od stresu i uspokaja:** Według licznych badań, czytanie książek łagodzi stres i poprawia nastrój lepiej od słuchania muzyki czy spaceru.
7. **Umiejętności komunikacyjne:** Czytanie pomaga nam w łatwy sposób przekazać to, co chcemy.

MAŁA RADA

Jeżeli nie lubisz czytać książek, to na początek polecam czytanie komiksów!

Kuba Stankowski, klasa 5

Być pisarzem! - wywiad z Panem Markiem Stelarem



Co w Pana życiu sprawiło, że został Pan pisarzem?

To trochę przypadek. Chyba przede wszystkim przypadek, bo nigdy nie planowałem zostać pisarzem i to wyszło samo. Najpierw przestało mi wystarczać czytanie, więc zacząłem pisać opowiadania, potem zacząłem pisać powieści i okazało się, że ktoś chce je wydać i zaczęły się sprzedawać tak dobrze, że mogłem zostać pisarzem, czyli rzucić wszystkie swoje prace, które wykonywałem i już tylko pisać.

Jaki przedmiot lubił Pan najbardziej w szkole podstawowej i dlaczego?

Lubiłem polski. Lubiłem historię. Lubiłem plastykę. Lubiłem biologię i chemię. A dlaczego? Ponieważ te przedmioty dużo wiedzy o świecie dawały, na pewno historia, biologia i chemia, a polski, bo zawsze lubiłem dużo gadać, pisać różne rzeczy. Wypracowania dobrze mi szły. Lubiłem czytać przede wszystkim. To też miało przełożenie, no i tak wyszło. Miałem jakieś zdolności plastyczne, więc plastykę też lubiłem.

Jakie ma Pan wspomnienia ze szkoły podstawowej?

Bardzo dobre. Chyba praktycznie nic mi się w szkole podstawowej złego nie przydarzyło. Bardzo lubiłem się uczyć, chociaż wiadomo, z matematyką, na przykład miałem ogromny problem, z fizyką też, ale miałem fajną klasę, fajnych nauczycieli, fajną szkołę i w zasadzie wspominam szkołę bardzo, bardzo dobrze.

Czy miał Pan ulubioną postać z filmu albo książki z okresu nastoletniego, którą pamięta Pan do dziś?

Oczywiście, wy nie wiecie tego. Próbowałem nawet dać mojej córce te książki, żeby przeczytała, która ma teraz 14 lat i stwierdziła, że niestety nie da się tego czytać, bo to są stare książki. Ale to są moje ukochane książki! „Pan Samochodzik" moja ulubiona seria. Niziurski, jeden z moich trzech najukochańszych autorów z tego okresu i Adam Bahdaj. I to jest taka trójca, która chyba mnie ukształtowała też jako pisarza, tak myślę.

Co zachęciło Pana, aby iść na studia z Architektury i Budownictwa? Jak Pan z perspektywy czasu ocenia ten wybór?

Ja w zasadzie nie wiedziałem, co mam robić, na jakie studia mam pójść. Moja mama mnie trochę namawiała na architekturę, a ponieważ miałem jakieś zdolności rysunkowe i bardzo dobrą wyobraźnię przestrzenną, to okazało się, że to był dobry pomysł. To znaczy dobry o tyle, że studia były świetne. To był naprawdę świetny czas. Potem w pracy, jako architekt, już było gorzej, bo naprawdę długo i ciężko pracowałem, ale nie żałuję, ponieważ myślę, że to wykształcenie, które mam, pomaga mi w pisaniu zarówno w konstruowaniu fabuły, jak i w systemie pracy, który trzeba mieć, żeby pisać powieści. Tego wszystkiego nauczyłem się w dawnej pracy.

Czy w swoich książkach korzysta Pan wiedzy architekta?

Tak, zdarza się, że jak na przykład trzeba opisać jakieś okoliczności, w których znajduje się bohater, to wiem, jakich sformowań używać. Potrafię sobie dobrze wyobrazić, na przykład budynek, w którym jest i czasem nawet wtrącam, nawet takie skomplikowane słowa, takie terminy architektoniczne, które podejrzewam, część czytelników musi sobie sprawdzić w internecie, co to znaczy takiego.

Czy zawód pisarza jest trudny?

Nie, absolutnie nie jest trudny. To zależy jak kto do tego podchodzi, bo są pisarze, którzy piszą o naprawdę ważnych i trudnych rzeczach i to kosztuje ich dużo pracy. Po pierwsze, dowiedzieć się o tym wszystkiego, czyli rozmawiać z ludźmi, a po drugie, no pisanie o ciężkich rzeczach jest ciężkie z zasady. Ja co prawda piszę o mrocznych rzeczach, ale jednak trochę wymyślam te historie. W związku z tym, siedzenie przy komputerze - czy jest trudne? No, chyba nie. Kiedy pisze się przez parę bite godzin, no to jest się trochę wyczerpanym, to fakt, Tak intelektualnie. To jest jednak praca umysłowa, dosyć ciężka, ale nie powiedziałbym, że bycie pisarzem jest ciężkim zawodem.

Jakie rady może Pan dać osobom, które chcą rozpocząć swoją przygodę z pisarstwem?

Najpierw trzeba dużo czytać, nie mam żadnych wątpliwości, nie ma pisania bez czytania. Trzeba przeczytać bardzo dużo książek, żeby zauważyć, jak w ogóle się pisze, bo ja nie uczyłem się nigdy pisania, po prostu tyle czytałem, że zauważyłem, w jaki sposób się konstruuje historię. Po drugie, na pewno trzeba mieć dużą ciekawość świata. Trzeba dużo wiedzieć o świecie, żeby go wymyślić dobrze. No i empatia. Empatia, czyli taka zdolność do odczuwania emocji ludzi. To taka próba zrozumienia innych, co czują i dlaczego? Bo każdy z nas jest inny, nie jesteśmy

w stanie zrozumieć w pełni innych ludzi, ale możemy chociaż spróbować. I to jest chyba też bardzo ważne w przypadku pisarza.

Czy jest Pan dumny ze swojej pierwszej książki i dlaczego?

No jestem, bo to było takie jakby ukoronowanie pracy. Zamknięcie jakiegoś etapu i otwarcie następnego. To jest tak, że ja nie uważam wszystkich moich książek za świetne, wiem, które są przynajmniej dla mnie słabsze, a które lepsze, ale i tak czytelnicy wiedzą swoje oczywiście i te moje książki są trochę jak dzieci, czyli kocha się wszystkie.

Co zainspirowało Pana do napisania książki dla dzieci?

Chciałem napisać historię dla swojej córki, która miała wtedy 11 lat i stwierdziłem, że napiszę taką historię. A druga rzecz to to, że byłem kiedyś na takim pokazie psów policyjnych i moja koleżanka mówi: „Słuchaj, może byś napisał coś dla dzieci, na przykład o psie policyjnym?" No i od razu wpadłem na pomysł i powstał Chaos.

Czy napisze Pan kolejne części „Chaos i spółka"?

Tak. Planuję w przyszłym roku napisać 3. część. Podejrzewam, że wyjdzie w okolicach wakacji.

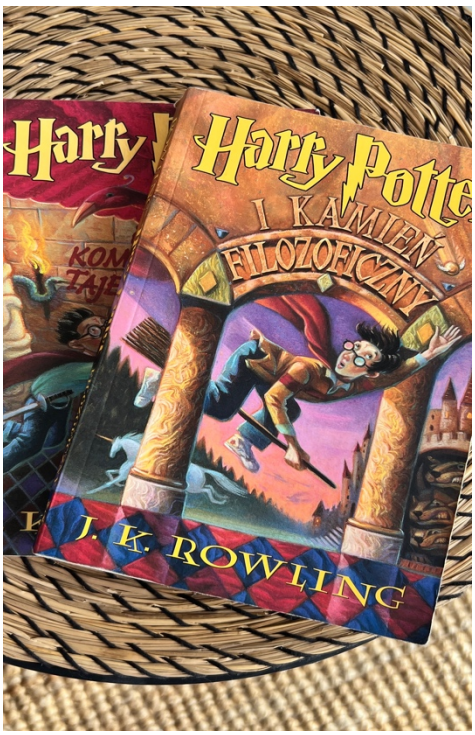
Dlaczego ma Pan pseudonim artystyczny?

Mój pseudonim ma dwie historie. Najpierw nazwisko. Chciałem, żeby brzmiało krótko i tak trochę po niemiecku, bo żyjemy w Szczecinie, blisko Niemiec. Pożyczyłem sobie to nazwisko od takiego DJ austryjackiego "Paroła Stelara" bo lubię jego jeden kawałek piosenki. Okazało się, że to też jego pseudonim. A imię Marek wzięło się stąd, że dziadek mojej żony był w bardzo podeszłym wieku i już tak trochę w innym świecie żył. No i nawet chyba nie wiedział, że ja jestem mężem jego wnuczki. Może nawet nie wiedział, że ma wnuczkę, ale mieszkaliśmy z nim i babcią żony przez kilka lat. Opiekowaliśmy się nimi, no i on zawsze do mnie mówił: "panie Maćku, panie Maćku, panie Maćku". Pewnego dnia stanąłem w drzwiach jego pokoju i on mówi:" O, panie Marku, dobrze, że pan jest, bo był tu taki Maciek przed panem, nawet podobny do pana, ukradł mi laskę i uciekł". No i od tej pory byłem do końca jego życia panem Markiem. A drugi powód jest taki, że ja mam długie i skomplikowane nazwisko, które pewnie nie zmieściłoby się na okładce książki. Ponadto jest łatwe do przekręcenia, ale przede wszystkim stwierdziłem, że gdyby tak się zdarzyło, że odniosę sukces. to chciałem rozdzielić dwie dziedziny swojego życia. Tą prywatną i tą literacką. W zasadzie okazało się, że nie da się tego rozdzielić, ale pseudonim został. Jest krótki i łatwo go zapamiętać i w zasadzie chyba już dziś nikt by mnie nie wydał pod prawdziwym nazwiskiem.

Dziękuję za bardzo ciekawą rozmowę.

Emma Targowska, klasa 5

Kącik czytelniczy - „Harry Potter i Kamień Filozoficzny”



Trudno znaleźć dziś osobę, która by nie słyszała o młodym czarodzieju w okrągłych okularach. Powieść pod tytułem „HARRY POTTER I KAMIEŃ FILOZOFICZNY” autorstwa J. K. Rowling wydana została po raz pierwszy pod koniec lat 90. i zapoczątkowała globalny fenomen, który do dziś rozpala wyobraźnię milionów czytelników. Choć książka przeznaczona jest głównie młodszym odbiorcom, z powodzeniem magnetyzuje również dorosłych.

Głównym bohaterem opowieści jest Harry Potter, osierocony jedenastolatek, który spędza ponure dzieciństwo u boku bezdusznego wujostwa Dursleyów. Jego życie wywraca się do góry nogami w dniu urodzin, gdy olbrzym Hagrid wręcza mu list z Hogwartu - Szkoły Magii i Czarodziejstwa. Harry dowiaduje się nie tylko tego, że posiada magiczne zdolności, ale również, że w świecie czarodziejów jest legendą jako chłopiec, który przeżył atak potężnego Lorda Voldemorta. Trafiając do nowej szkoły, Harry zyskuje oddanych przyjaciół, Rona i Hermionę, z którymi przyjdzie mu odkryć tajemnicę ukrytą głęboko w podziemiach zamku.

Największym atutem książki jest bez wątpienia genialnie wykreowany świat. J. K. Rowling. Z niesamowitą dbałością o detale opisuje perony kolejowe, zakupy przy ulicy Pokątnej, smak kremowego piwa oraz zasady gry w Quidditcha. Czytelnik ma wrażenie, że magia dzieje się tuż obok niego. Autorka posługuje się lekkim, barwnym i pełnym humoru językiem, dzięki czemu fabuła płynie niezwykle dynamicznie. Co ważne, pod warstwą zaklęć, kryją się uniwersalne wartości, takie jak potęga prawdziwej przyjaźni, bezinteresowna odwaga, lojalność oraz odwieczna walka ze złem.

„Harry Potter i Kamień Filozoficzny” to wybitny fundament pod całą siedmiotomową serię. Książka broni się sama, oferując porywającą fabułę i postacie, z którymi natychmiast się utożsamiamy. Z czystym sumieniem polecam tę pozycję każdemu, kto szuka w literaturze ucieczki od szarej codzienności i odrobiny prawdziwej magii.

Moja ocena to to 10000000000000000/10.

Zosia Lechowicz, klasa 5

WYWIAD Z WŁAŚCICIELEM MUZEUM RETRO GAMINGU W SZCZECINIE **PANEM FILIPEM ROGUSKIM**

Co można zobaczyć w Muzeum Retro Gamingu?

W muzeum gamingu przede wszystkim można zobaczyć konsole i komputery z różnych epok począwszy od lat 70. przez 80. - 90. i 2000. Można też zapoznać się z historią tych eksponatów.



Skąd pomysł na stworzenie tego miejsca?

Od „małego” pasjonowałem się komputerami, konsolami, grami i tym, jaki potencjał dają do rozwijania wyobraźni i technologii.

Czy na wszystkim tutaj można zagrać?

Prawie, mamy na przykład konsolę, która jest pierwszą komercyjną konsolą w historii, czyli **Magnavox Odyssey 1** i na niej wyjątkowo nie można zagrać, ale poza nią na wszystkim można zagrać.

W jaki sposób zebrał Pan te wszystkie sprzęty?

Głównie z różnych ogłoszeń aukcyjnych, ale też to są moje zbierane przez lata sprzęty. Część też ludzie przynosili i oddawali, także z różnych źródeł.

Magnavox Odyssey 1



Które sprzęty najbardziej Pan lubi?

Myślę, że największy sentyment mam do **Amigi 500,** w którą grałem w latach 90. i w porównaniu z **Pegasusem**, którego miałem wcześniej, był to duży skok technologiczny. Tak więc Amiga 500 to jest to, do czego mam największy sentyment, ale ogólnie najbardziej lubię komputery PC, które składam do teraz.



Jaka jest Pana ulubiona gra?

Chyba nie będę oryginalny, Wiedźmin 3. :)

Czym różnią się nowoczesne gry od retro gier?

Nowoczesne gry na pewno dają dużo większe możliwości ukazywania dużych, złożonych światów z bardzo realistyczną jakością grafiki. Natomiast gry retro świetnie odzwierciedlają etap rozwoju branży informatycznej, ponieważ gry z tamtych czasów wykorzystywały do granic możliwości ówczesne sprzęty, na przykład, w naszym muzeum duży nacisk kładłem na to, żeby ekspozycja była chronologiczna, czyli po kolei układane są sprzęty tak, żeby każdy oglądający właśnie widział, jak zmieniały się gry na przestrzeni lat. I o ile pierwsze gry były bardzo proste graficznie, jak i rozgrywka była bardzo prosta, wraz z czasem i grafika, i rozgrywka były coraz bardziej skomplikowane.

Dlaczego akurat to miejsce? Czy mieściło się tu coś wyjątkowego?

Tak, kiedyś w tym miejscu znajdowała się kafejka internetowa. Było to w czasach, gdy mało kto miał w domu internet i ludzie spotykali się w takich miejscach, żeby dowiedzieć się czegoś o świecie i ze znajomymi sobie pograć w pierwsze gry sieciowe.Tak mi się skojarzyło, że dobrze by było wspomnieć tamten czas i tak jakby historia zatacza koło. Takim kącikiem, który nawiązuje do tamtego okresu, jest właśnie ostatnie pomieszczenie. Trzy komputery są tam spięte w sieć LAN i też jest tam opis tak zwanego LAN PARTY. LAN PARTY mówiło się o spotkaniu znajomych, gdzie grali sobie w gry sieciowe.



Czy od otwarcia muzeum ciągle rośnie liczba odwiedzających?

Powoli, ale tak. :)

Dziękuję za rozmowę.



Link do strony internetowej muzeum: https://www.muzeumgamingu.pl/

Link do kanału na YOTUBE MUZEUM: https://www.youtube.com/@MUZEUMGAMINGU



Kuba Stankowski, klasa 5

Czym jest rap?

Rap to rytmiczna rymowana melodeklamacja, stanowiąca jeden z czterech głównych filarów kultury hip-hop. Za pierwszy rapowy utwór uważa się „King Tim 3" („Personality Jock") z 1979 roku. A za pierwszy rapowy hit uważa się „Rapper`s Delight" zespołu „The Sugar Hill Gang" (wydany także w 1979 roku), jednak pierwsze elementy rapowe można było dostrzec już w latach 40., np. w utworze „Noah" zespołu „The Jubalaires".

Złoty wiek rapu

Za złoty wiek rapu uważa się okres od połowy lat 80. do wczesnych lat 90., wtedy zadebiutowali tacy raperzy jak Slick Rick czy KRS-one. A także pojawiły się pierwsze, że tak powiem, rapowe gwiazdy jak: 2Pac, Dr.Dre, The Notorious B.I.G i inni, a rap zaczął się też łączyć z jazzem, jak na płycie „Low and Theory" zespołu a Tribe Called Quest.

Lata 2000.

Pod koniec lat 90. zadebiutował raper EMINEM płytą „Infinite" (polecam obczaić). Jednak jego płyta Slim Shady Lp zyskała o wiele większy sukces. W okresie lat 2000. raper wydał takie hitowe płyty jak: „The Marshall Mathers LP", „The EMINEM show" czy „Encore". Zasłynął między innymi swoim trochę piskliwym głosem i piosenkami na trudne tematy, ale nie był jedynym raperem, który zabłysnął w latach 2000., bo był też 50 Cent i jego hit „In da club", który, swoją drogą, swój charakterystyczny głos zawdzięcza temu, że został postrzelony 9 razy (w tym w żuchwę).

Rap dzisiaj

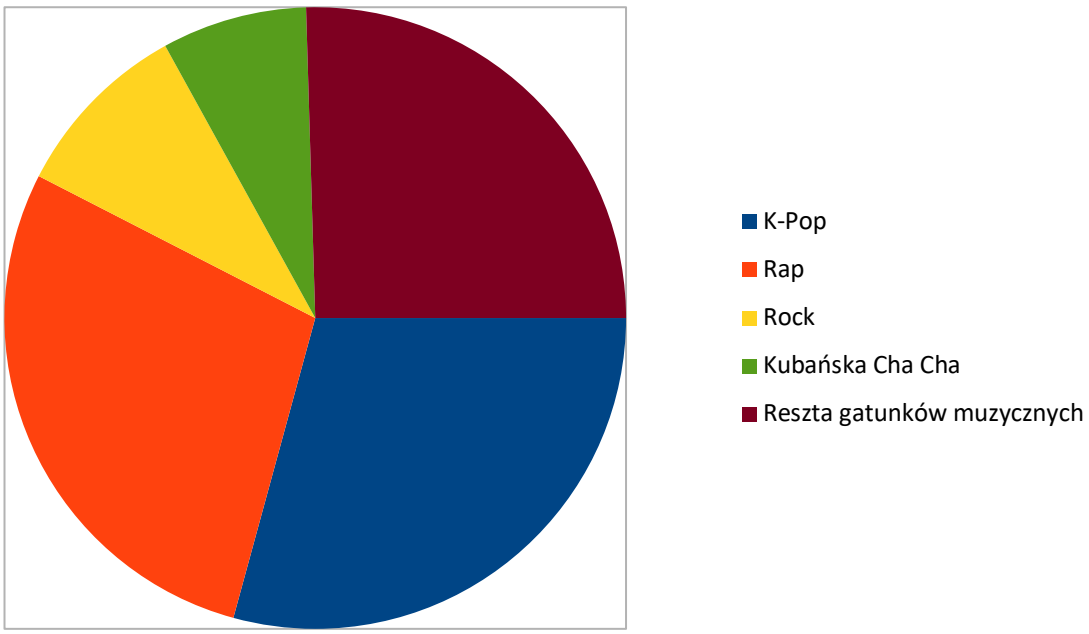
Dzisiaj rap przez wielu jest traktowany jako muzyka robiona tylko dla pieniędzy i… jest w tym trochę prawdy, zwłaszcza że część popularnych raperów jak Drake, są, lekko mówiąc, „słabi" i dość łatwo zgadnąć, jaka jest ich motywacja w tym, co robią. Jednak jest kilku raperów (jak brytyjski raper z Nottingham Jah Digga), którzy rzeczywiście tworzą muzyką dla „zajawki" i da się znaleźć jeszcze parę dobrych nowych rapowych utworów w tym całym szaleństwie skoku na kasę.

Jan Zieliński, klasa 5

Przeprowadziliśmy sondę o gatunkach muzyki, których słuchają nasi koledzy i koleżanki ze szkoły.



Oto wyniki:



Wyniki w procentach:

K-Pop: 29,25%

Rap: 28,30%

Rock: 9,43%

kubańska Cha Cha: 7,55%

reszta gatunków: 25,47%

Jan Zieliński, klasa 5

Kuba Stankowski, klasa 5

Poznajmy bliżej naszych nauczycieli i pracowników szkoły…

W ogniu pytań!

W cyklu „W ogniu pytań" postanowiliśmy lepiej poznać pracowników naszej szkoły. Dziś przepytaliśmy Panią Anitę Kot.

Oto, co nam o sobie powiedziała szkolna psycholog- Pani Anita Kot

---

Co zabrałaby Pani na bezludną wyspę?... Serce podpowiada- telefon satelitarny, żeby mieć kontakt z bliski, rozum – zestaw survivalowy!

Została pani nauczycielem, ponieważ … miałam to szczęście, że spotkałam wielu cudownych belfrów, którzy stali się moją inspiracją.

Gdyby pani miała magiczne moce to… chciałabym móc podróżować w czasie i przestrzeni.

Gdyby Pani nie była nauczycielem, to prawdopodobnie zostałaby Pani... z prawdopodobieństwem nie miałoby to nic wspólnego, ale gdybym miała wybierać, zostałabym drugim Robertem Makłowiczem i prowadziła program kulinarno-podróżniczy!

Wakacje to czas… przygód i ładowania baterii na cały rok.

Wymarzone miejsce na urlop… Polinezja Francuska.

W wolnych chwilach… odwiedzam szczecińskie restauracje, wcielając się w krytyka kulinarnego.

Lubię… pierwsze ciepłe dni po długiej zimie.

Nie lubię…jak nie wiem, w co ręce włożyć!

Największą radość sprawia mi… odkrywanie świata z rodziną z u boku.

Nie wyobrażam sobie życia bez… poczucia humoru.

Marzę o… jakieś porządnej wyprawie! Może Karaiby? Może Kostaryka? Islandia? Ahh.. Rozmarzyłam się! 😊

Boje się… podejmowania trudnych decyzji, ale pracuję nad tym. 😉

Ulubiony kolor … lubię wiele kolorów. Ostatnio polubiłam się z pomarańczowym.

Ulubiony zespół muzyczny/muzyk... hmn... przekrój ulubionych dzwiękow jest u mnie dość szeroki, od Nirvany po Kazikia , Myslovitz i wiele pomiędzy.

Zwierzęta bliskie sercu….pewnie większość obstawia koty, ale Was zaskoczę, jestem typowym niepraktykującym psiarzem. ☺

Grzybobranie –jak robić to bezpiecznie?



Jesień to świetny czas na spacer po lesie i zbieranie grzybów. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie grzyby są jadalne. Niektóre mogą być bardzo trujące!

Jak ubrać się na grzyby?

Na grzyby najlepiej ubrać się w wygodny, warstwowy strój, spodnie z długimi i przylegającymi nogawkami, koszulka z długimi przylegającymi rękawami oraz pełne buty za kostkę, co chroni przed kleszczami, gałęziami i zmienną pogodą.

Najpopularniejsze grzyby jadalne:

Borowik szlachetny: Posiada gruby, mięsisty trzon i charakterystyczny brązowy kapelusz.

Podgrzybek brunatny: Bliski krewny borowika, bardzo pospolity w lasach iglastych. Jego rurki po naciśnięciu delikatnie sinieją.

Pieprznik jadalny (Kurka): Drobny grzyb o charakterystycznej żółto-pomarańczowej barwie i falowanym kapeluszu. Zamiast klasycznych blaszek ma fałdy płynnie przechodzących w trzon.

Czubajka kania: Duży grzyb przypominający parasol o orzechowym smaku. Jadalny jest wyłącznie kapelusz (najczęściej smażony w panierce).

Szanujmy las

Podczas grzybobrania nie niszczymy grzybów, których nie zbieramy, nie śmiecimy i nie niszczymy roślin. Grzyby są bardzo ważną częścią leśnego ekosystemu.

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Niektóre trujące grzyby mogą być podobne do jadalnych. Dlatego początkujący grzybiarze powinni korzystać z pomocy doświadczonej osoby lub specjalisty.

Pamiętaj:

Nie znasz –nie zbieraj!

Dbaj o las!

Zbieraj tylko pewne gatunki!

Gabrysia Kłosowska, klasa 7



rys. Marianna Maksiak, klasa 8



Czemu liście spadają i zmieniają kolor?

Dlaczego spadają?

Utrzymanie liści zimą kosztowałyby drzewa za dużo energii i prowadziłoby do tracenia wody przez cienkie powierzchnie.

Jak drzewo “odcina” liście?

U nasady ogonka powstaje tkanka zwana warstwą odcinającą. Warstwa ta ucina dopływ wody i substancji odżywczych, po odcięciu z gałęzią opada na ziemię pod wpływem wiatru lub własnego ciężaru.

Dlaczego liście zmieniają kolor?



Liście są zielone dzięki chlorofilowi w wiosnę i lato. Kiedy nadchodzą krótkie i zimne dni, jesienią drzewa przestają wytwarzać chlorofil.

Jak liście stają się “kolorowe”?

Chlorofil znika jako pierwszy, a drzewa odzyskują cenne składniki odżywcze, np. azot i magnez. Kiedy zielony kolor znika, pojawiają się inne barwniki: żółty i pomarańczowy jako karotenoidy i czerwony jako antocyjany.

Ciekawostka

Drzewa iglaste (m.in. sosny i świerki) nie tracą igieł, bo te są mniejsze niż tradycyjne liście i co równie ważne, pokryte woskową warstwą, która pomaga zminimalizować utratę wody.

źródło: https://upwr.edu.pl/aktualnosci/eksperci-upwr--drzewa-gubia-liscie--by-przetrwac-zime-4690.html

Ania Ordysińska, klasa 5

Ptaki, które odlatują na zimę i te, które zostają z nami

Gdy zaczyna się jesień (wrzesień-listopad), niektóre ptaki migrują, głównie dlatego, że zaczyna brakować im pokarmu. Poza tym dni stają się krótsze i zimniejsze, a niektóre ptaki nie przetrwałyby w niższej temperaturze i bez swojego pokarmu, dlatego właśnie lecą do ciepłych krajów, by tam żyć.

Główne gatunki ptaków, które wędrują z Polski do ciepłych krajów to:

- Bocian biały
- Żuraw zwyczajny
- Jaskółka
- Jerzyk
- Kukułka zwyczajna
- Czapla
- Szpak
- Skowronek
- Dudek



Gdy zaczyna się wiosna (marzec-maj), ptaki wracają z powrotem do Polski, by założyć gniazda i wprowadzić lęg.

Są jednak też takie ptaki, które przylatują do nas na zimę, bo warunki panujące podczas zimy w Polsce są lepsze niż w kraju, z którego pochodzą.

Są to, na przykład:

- Jemiołuszka
- Zięba jer
- Czeczotka
- Śnieguła
- Gil
- Kaczka lądowa
- Bielaczek
- Myszołów włochaty
- Poświerka



Reszta ptaków zostaje na zimę w Polsce, bo mają lepsze przystosowanie do przetrwania.

Julia Abramowska- Gołąb, klasa 7

Mijamy go często, podziwiamy jego wygląd. A czy znamy jego historię?

Oto on - Zamek Książąt Pomorskich!

Zamek Książąt Pomorskich to jeden z najbardziej charakterystycznych zabytków Szczecina i ważne miejsce związane z historią Pomorza Zachodniego. Znajduje się na Wzgórzu Zamkowym, niedaleko Odry. Od wieków jest jednym z symboli miasta.

Historia zamku sięga średniowiecza. W miejscu, gdzie znajduje się dzisiaj, już wiele wieków temu istniał słowiański gród. Z czasem powstała tam siedziba książęca, która stała się domem władców Pomorza. Szczecin był związany z dynastią Gryfitów, która przez wiele pokoleń rządziła Księstwem Pomorskim.

Zamek był wielokrotnie rozbudowywany i zmieniał swój wygląd. Szczególnie ważne były przebudowy w XVI wieku, kiedy nadano mu renesansowy charakter. Powstały wtedy między innymi reprezentacyjne skrzydła, dziedzińce oraz charakterystyczne wieże. Ostatecznie zamek stał się dużą, pięcioskrzydłową rezydencją z dwoma dziedzińcami.

Po śmierci ostatniego księcia z dynastii Gryfitów, Bogusława XIV, w 1637 roku Księstwo Pomorskie przestało istnieć jako samodzielne państwo. Zamek przechodził później pod panowanie kolejnych władz i zmieniał swoje funkcje.

Budynek ucierpiał podczas II wojny światowej i został poważnie zniszczony. Po wojnie rozpoczęto jego odbudowę. Dzięki wieloletnim pracom udało się przywrócić zamkowi jego historyczny wygląd i zachować go jako ważną część dziedzictwa Szczecina.

Dzisiaj zamek można rozpoznać po charakterystycznych wieżach: **Wieży Zegarowej, Wieży Więziennej i Wieży Dzwonów**. W środku znajdują się między innymi dwa dziedzińce, sale wystawowe oraz **Krypta Książęca**, w której znajdują się sarkofagi dawnych władców Pomorza.

Obecnie Zamek Książąt Pomorskich nie jest tylko zabytkiem. To również ważne centrum kultury. Organizowane są w nim koncerty, wystawy, przedstawienia teatralne, warsztaty, spotkania i różnego rodzaju wydarzenia kierowane do mieszkańców Szczecina i turystów.

Jedną z atrakcji zamku jest również możliwość podziwiania panoramy miasta. Widok na Szczecin można zobaczyć między innymi z Wieży Dzwonów oraz z Tarasu Książęcego.

Ciekawostka

Na zamkowej Wieży Zegarowej znajduje się wyjątkowy **barokowy zegar astronomiczny**, który powstał w 1693 roku. Jest ozdobiony między innymi figurą błazna oraz charakterystyczną dekoracją w kształcie maski.

Zamek Książąt Pomorskich jest więc miejscem, w którym historia spotyka się ze współczesnością. Przechadzając się po jego dziedzińcach, można zobaczyć ślady wielu epok i lepiej poznać historię Szczecina oraz Pomorza Zachodniego. Przy zamku działa teatr „Piwnica przy Krypcie" i kino studyjne. Zamek można zwiedzać indywidualnie, grupowo czy też z przewodnikiem.

Idźcie podziwiać piękno zamku!



źródło: zasoby internetu

Laura Ziętek, klasa 8

Wspólna pasja Igi i Ali

Moja pasja zaczęła się sześć lat temu, gdy starsza siostra zaczęła grać w tenisa ziemnego. Zawsze nudziłam się na jej treningach. Patrzyłam jednak, jak gra i zbierałam piłki. Mama nie mogła znieść mojego marudzenia, więc postanowiła również zapisać mnie na treningi tenisa.

Moja „kariera" rozwinęła się bardzo szybko. Z miesiąca na miesiąc byłam coraz lepsza. Oczywiście nie było to łatwe — musiałam trzykrotnie zmieniać szkółki i trenerów. Od dwóch lat uczęszczam do drużyny „DROGI MISTRZÓW", w której prowadzi mnie trenerka Roksana Łukasiak.

Odkąd moja najlepsza przyjaciółka Ala pojawiła się w naszej szkole, dzień w dzień namawiałam ją, żeby zaczęła grać w tenisa. Pewnego dnia do naszej szkoły przyszedł młody trener tenisa, który był starszym bratem jednego z uczniów. Pomógł mi namówić Alę.

Teraz do opowiadania włączy się moja przyjaciółka Ala:

- Tak, to wszystko prawda. Tego dnia, kiedy trener przyszedł do naszej szkoły, zapytałam mamę, czy zapisze mnie na lekcje tenisa. Odpowiedziała:

- Jasne, córciu, ale czemu akurat tenis?

- Bo dziś w placówce był trener tenisa i bardzo mi się spodobało!

Ta rozmowa była bardzo krótka. Mama szybko się zgodziła, bo widziała, że bardzo mi na tym zależy. Nazajutrz szłam na trening, a najlepsze było to, że chodziłam do tej samej trenerki co moja przyjaciółka Iga! Dzięki temu często spotykałyśmy się między treningami, przez co nasza przyjaźń jeszcze bardziej się rozwinęła.

Tenis jest jednym z lepszych sportów, dlatego że gdy stoi się na korcie, liczy się tylko tenis. Wszystko wokół powoli się wycisza, a ty słyszysz tylko głos trenerki i ciche reakcje swoich przeciwników.

Warto uprawiać tenis choćby dlatego, że jest to po prostu sport, a każdy sport uczy dyscypliny i rozwija ludzi. Obie jesteśmy bardzo zadowolone ze współpracy z naszą trenerką Roksaną.

Zachęcamy do uprawiania tenisa, bo daje on radość, szczęście i adrenalinę, a przy tym jest pięknym sportem.





Iga Nowakowska, klasa 5

Alicja Olejniczak, klasa 5

Pocztowe sekrety – czy znasz historię Poczty Polskiej?



Czy wysyłając list albo odbierając paczkę, zastanawialiście się kiedyś, jak długa jest historia poczty? Okazuje się, że naprawdę długa!

Poczta to nie tylko listonosz, znaczki i paczki. To także niezwykłe historie, kolekcjonerskie skarby i nowoczesne technologie.
Poznajcie kilka pocztowych ciekawostek!

Od kiedy istnieje Poczta Polska?

Historia Poczty Polskiej sięga aż 1558 roku. To ponad 450 lat historii! Właśnie wtedy król Zygmunt August utworzył stałe połączenie pocztowe między Krakowem a Wenecją. Wiadomości przewozili specjalni posłańcy, którzy pokonywali długie trasy konno.

Wyobraźcie sobie, że wysyłacie wiadomość do kogoś w innym mieście, ale zamiast telefonu czy internetu musi ją dostarczyć jeździec na koniu! Podróż listu mogła trwać wiele dni, a nawet tygodni.

Dzisiaj wygląda to zupełnie inaczej. Przesyłki podróżują samochodami, pociągami, a nawet samolotami. Dzięki pracy wielu osób listy i paczki mogą szybko trafić do odbiorców w Polsce i na całym świecie.

Znaczek – mały kawałek papieru z wielką historią.



Znaczek pocztowy jest niewielki, ale ma bardzo ważne zadanie – potwierdza opłacenie przesyłki. Jest także często małym dziełem sztuki.
Pierwszy polski znaczek pocztowy wydano w 1860 roku. Przedstawiał orła – jeden z najważniejszych symboli Polski. Przez lata na polskich znaczkach pojawiały się między innymi wizerunki znanych Polaków, wydarzenia historyczne, zabytki, dzieła sztuki, zwierzęta, rośliny oraz piękne miejsca naszego kraju. Projekty znaczków przygotowują artyści i graficy. A czy wiecie, że znaczki można kolekcjonować? Zbieranie znaczków pocztowych nazywamy filatelistyką, a osoby, które się tym zajmują, to filateliści.

Ciekawostka!

Niektóre stare i wyjątkowe znaczki są dziś bardzo cenne. Ich wartość może być wielokrotnie większa niż cena, którą zapłacono za nie w chwili wydania.
Dla kolekcjonera niepozorny znaczek może więc okazać się prawdziwym skarbem!

Kartka pocztowa – mały gest, duża radość.

Żyjemy w czasach, w których wiadomości możemy wysłać w kilka sekund. Pisujemy SMS-y, wiadomości internetowe, wysyłamy zdjęcia, emotikony i nagrania. A jednak tradycyjna kartka pocztowa ma w sobie coś wyjątkowego.
Można ją wziąć do ręki, przeczytać wiele razy i zachować na pamiątkę. Pokazuje też, że ktoś poświęcił chwilę, aby wybrać kartkę, napisać kilka słów, przykleić znaczek i wrzucić ją do skrzynki.
Może więc warto spróbować?

Wybierzcie kartkę. Napiszcie kilka miłych słów. Przyklejcie znaczek. Wrzućcie ją do skrzynki. Być może za kilka dni ktoś otworzy swoją skrzynkę pocztową i zamiast kolejnej reklamy znajdzie małą niespodziankę właśnie od Was.

A Wy?

Kiedy ostatni raz wysłaliście tradycyjną kartkę pocztową?
Może czas wrócić do tego małego, ale bardzo miłego gestu? Jedna kartka, kilka słów i mnóstwo radości!

Koniec z papierkami? Witamy e-Doręczenia!

Poczta to nie tylko historia. To również nowoczesność!
Coraz więcej spraw możemy załatwiać przez internet. Rozwijają się także e-Doręczenia, czyli elektroniczny sposób przesyłania oficjalnych wiadomości i dokumentów do bezpiecznych skrzynek internetowych. Dzięki takim rozwiązaniom wiele spraw można załatwić szybciej i bez używania papieru.
Kto wie, jak będzie wyglądała poczta za kilkadziesiąt lat?
Może listonosz zamiast ciężkiej torby z listami będzie miał przy sobie tylko… tablet? 😉

Możemy więc powiedzieć, że poczta ma już jedną nogę w historii, a drugą… w przyszłości!

Filip Tomaszewicz, klasa 5

Jak zapobiegać przeziębieniu oraz grypie w sezonie jesiennym?

Jak już wszyscy wiemy zaczęła się jesień. Na zewnątrz robi się zimniej, co wiąże się z przeziębieniami i innymi chorobami. Ważne jest to, żeby im zapobiec, zanim się pojawią.

Ale co trzeba robić?

Ubiór odpowiedni do pogody

Na pewno istotne jest to, żeby ubierać się właściwie do pogody. Bez kurtki w chłodny dzień lub ciepłej czapki można złapać jakiegoś wirusa.



Dobra ilość snu

Niektóre osoby nie zwracają na to uwagi, ale zdrowy sen również ma znaczenie. Regularny i odpowiednio długi sen jest częścią poprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Rekomendowana dawka snu zalecana przez lekarzy to ok. 7-9 h dla osób dorosłych. U dzieci jest trochę inaczej, ponieważ jest to zależne od ich wieku. Dla nastolatków jest to ok. 8-10 h.



Mycie rąk

Czy częste mycie rąk pomaga w zapobieganiu różnym chorobom w sezonie jesiennym? Tak, zmywa to bakterie, które przynosimy z dworu. Oprócz tego, że możemy przenieść je na siebie, dotykając różnych przedmiotów, te mikroorganizmy unoszą się również w powietrzu, więc pamiętajmy o tym, żeby myć nasze ręce po powrocie do domu i nie tylko.



Zdrowa dieta

Odpowiednie odżywianie się jest priorytetem, jeśli chodzi o dbanie o swoją odporność. Posiłki, które jemy w ciągu dnia, powinny być bogate w różne witaminy – niech zawierają owoce, warzywa, nabiał, mięso itp. Jeśli nie spożywamy którejś z tych rzeczy, najlepiej ją zastąpić jednym z jej odpowiedników.



Ruch

Oprócz wcześniej wymienionych rzeczy - warto też zadbać o aktywności fizyczne. Nie trzeba chodzić na siłownię czy inne treningi, chociaż jest to świetny sposób na dbanie o zdrowie. Dobrym rozwiązaniem jest także spacer na świeżym powietrzu. Spacerujmy więc codziennie!



Emilia Czerniak, klasa 7

Historia kotów- naszych przyjaciół…



Kot nubijski

Kiedyś koty żyły w naturze, a tak właściwie dalej żyją, choć to coś zupełnie innego. Ich przodkowie byli zdani tylko na siebie. Jednym z gatunków kota żyjącego w tamtych czasach był kot nubijski. Były one samotnymi drapieżnikami, które polowały i mieszkały w naturze. Najczęściej polowały, by zdobyć pokarm lub po prostu z nudów.

Przed udomowieniem koty żyły 10 - 12 lat, a niektóre waleczne nawet 15 lat. Wpływ na tak niewielką ilość przetrwanego czasu miała trudność z zdobywaniem pokarmu, np. w przypadku zranionej łapy, co uniemożliwiało polowanie i końcowo kończyło się śmiercią głodową. Kolejnym problemem były większe drapieżniki, które polowały na młode lub osłabione koty. Jeszcze innym problemem był brak opieki nad ich zdrowiem, np. gdy kot zachorował na jakąś chorobę, nawet taką, jaka istnieje teraz lub miał ranę, do której wdarło się zakażenie. Groziło to śmiercią.

Początki relacji kota pomiędzy człowiekiem rozpoczęły się około 9000 – 8000 lat przed naszą erą. Ludzie zaczęli magazynować zboże, co przyciągało gryzonie i sprawiło, że koty same zbliżały się w stronę ludzi, by zdobyć łatwy pokarm. Ludzie akceptowali obecność kotów, bo chroniły one zapasy przed szkodnikami.

W starożytnym Egipcie około 2000 – 1500 lat przed naszą erą doszło do pełnego udomowienia. Koty stały się t zwierzętami domowymi, a nawet obiektem kultu religijnego.

W większości innych krajów kot będący pupilem nie spodobał się od razu. Jednak ci, którzy uważali ten pomysł za dobry, skopiowali go od Egipcjan. Niektóre kraje miały inne przypadki, choć ten z Egiptem był najpopularniejszy, bo koty miały tam ogromne znaczenie.

Choć teraz koty nie mają aż tak wielkiego znaczenia symbolicznego jak w Egipcie, to są ważne dla swoich właścicieli, którzy bardzo je kochają. A wiadomo, że kto ma kota w domu, ten ma szczęście. Wiadomo też, kto w tym domu rządzi…

Julia Abramowska- Gołąb, klasa 7







Kącik kulinarny- Laura poleca…

Jesienne smaki

Jesień to wyjątkowa pora roku, która zachwyca pięknymi kolorami i wyjątkowymi smakami. To idealny czas na wykorzystanie sezonowych produktów, takich jak jabłka, gruszki, śliwki czy dynia.

W naszej gazetce znajdziecie przepisy pełne jesiennych aromatów — od pysznych dań obiadowych, przez chrupiące przekąski, aż po słodkie wypieki i desery. Są to propozycje, które sprawdzą się zarówno podczas rodzinnych spotkań, jak i w czasie spokojnych, jesiennych wieczorów.

Zapraszamy do wspólnego gotowania i odkrywania smaków jesieni! 🍎

Creamy Mushroom Pasta – kremowy makaron z grzybami

Liczba porcji: 2

Składniki:

- 200 g makaronu, np. spaghetti, tagliatelle lub penne
- 250 g pieczarek
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 30–40 g tartego parmezanu
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- garść świeżej natki pietruszki
- około 100 ml wody z gotowania makaronu

Przygotowanie:

1. Przygotuj składniki.
Pieczarki dokładnie oczyść i pokrój w plasterki. Cebulę drobno posiekaj, a czosnek przeciśnij przez praskę lub bardzo drobno posiekaj.

2. Ugotuj makaron.
Zagotuj dużą ilość osolonej wody. Wrzuć makaron i ugotuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu, najlepiej **al dente**, czyli tak, aby był ugotowany, ale nadal lekko sprężysty. Przed odcedzeniem **odlej około 100 ml wody z gotowania makaronu** – przyda się później do przygotowania kremowego sosu.

3. Podsmaż cebulę.
Na dużej patelni rozgrzej oliwę i masło. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez około **2–3 minuty**, aż zmięknie.

4. Dodaj grzyby.
Wrzuć pokrojone pieczarki i zwiększ nieco ogień. Smaż przez około **5–7 minut**, mieszając od

czasu do czasu. Grzyby powinny się lekko zarumienić, a nadmiar wypuszczonej przez nie wody powinien odparować.

5. Dodaj czosnek i przyprawy.
Dodaj czosnek oraz tymianek. Smaż jeszcze około **30–60 sekund**, cały czas mieszając, żeby czosnek się nie przypalił.

6. Przygotuj kremowy sos.
Zmniejsz ogień i wlej śmietankę. Dodaj połowę startego parmezanu, trochę pieprzu i szczyptę soli. Wymieszaj i podgrzewaj przez około **2–3 minuty**, aż sos lekko zgęstnieje.

7. Połącz makaron z sosem.
Dodaj ugotowany makaron na patelnię. Wlej odrobinę zachowanej wody z gotowania i dokładnie wymieszaj. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj jeszcze trochę wody.

8. Dodaj parmezan.
Wsyp pozostały parmezan i wymieszaj, aż rozpuści się w sosie. Makaron powinien być pokryty gładkim, kremowym sosem.

9. Podawaj.
Przełóż makaron na talerze i posyp świeżą natką pietruszki oraz odrobiną parmezanu. Możesz również dodać świeżo mielony czarny pieprz.

Jesienny twist

Jeśli chcesz, żeby przepis jeszcze bardziej pasował do **jesiennego klimatu**, możesz użyć mieszanki różnych grzybów, np. pieczarek, boczniaków i podgrzybków. Świetnie pasuje również **odrobina rozmarynu** albo kilka kropli oliwy truflowej na sam koniec. Sekretem kremowego sosu jest dodanie niewielkiej ilości **wody po gotowaniu makaronu**. Zawarta w niej skrobia pomaga połączyć śmietankę, ser i tłuszcz w gładki sos, który dobrze oblepia makaron.

Caramel Apples – jabłka w karmelu

Składniki:

- 6 małych lub średnich jabłek
- 200 g cukru
- 60 g masła
- 100 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki wody
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli
- 6 patyczków do lodów lub drewnianych patyczków

Do dekoracji – opcjonalnie:

- posiekane orzechy
- kolorowa lub czekoladowa posypka
- pokruszone ciasteczka
- wiórki kokosowe

Przygotowanie:

1. Przygotuj jabłka.
Umyj jabłka i dokładnie je osusz. To bardzo ważne – karmel znacznie lepiej przykleja się do suchej powierzchni. Usuń ogonki i wbij w każde jabłko drewniany patyczek.

2. Przygotuj papier.
Blachę lub duży talerz wyłóż papierem do pieczenia. Możesz delikatnie posmarować papier odrobiną oleju, aby karmel nie przywarł.

3. Przygotuj karmel.
Wsyp cukier do rondelka i dodaj 2 łyżki wody. Podgrzewaj na średnim ogniu. **Nie mieszaj łyżką** – możesz jedynie delikatnie poruszać rondelkiem.

4. Poczekaj, aż cukier się skarmelizuje.
Po kilku minutach cukier zacznie się rozpuszczać i zmieniać kolor na złotobrązowy. Obserwuj go uważnie, ponieważ karmel może bardzo szybko się przypalić.

5. Dodaj masło.
Gdy cukier uzyska złoty kolor, dodaj masło i ostrożnie wymieszaj. Masa może mocno się spienić – to normalne.

6. Dodaj śmietankę.
Powoli wlej śmietankę, cały czas mieszając. **Uważaj, ponieważ karmel będzie bardzo gorący i może gwałtownie bulgotać.** Dodaj wanilię oraz szczyptę soli.

7. Gotuj karmel.
Podgrzewaj go jeszcze przez około **2–3 minuty**, aż stanie się gładki i lekko gęsty. Następnie zdejmij rondelek z ognia i odczekaj kilka minut, aby karmel nie był zbyt rzadki.

8. Zanurz jabłka.
Trzymając jabłko za patyczek, zanurz je w karmelu i obracaj, aż całe zostanie pokryte równą warstwą. Jeśli trzeba, możesz użyć łyżki, aby pokryć karmelową masą również górną część jabłka.

9. Dodaj dekoracje.
Od razu po zanurzeniu możesz obtoczyć jabłko w posiekanych orzechach, ciasteczkach lub innej wybranej posypce.

10. Odstaw do zastygnięcia.
Połóż jabłka na przygotowanym papierze do pieczenia i pozostaw na około **30 minut**, aż karmel stwardnieje.

Pomysł na jesienną dekorację

Do karmelowych jabłek świetnie pasują **orzechy pekan, cynamon i pokruszone ciasteczka**. Można też polać zastygnięty karmel cienkimi paskami roztopionej czekolady.

Ciekawostka : Caramel apples są szczególnie popularne jesienią w USA, gdzie często pojawiają się podczas festynów, Halloween i jesiennych imprezach.

Cinnamon Rolls

Cynamonowe bułeczki to miękkie, puszyste drożdżowe ciasto zawinięte z aromatycznym nadzieniem z masła, cukru i cynamonu. Po upieczeniu są delikatne w środku, lekko chrupiące na brzegach i pokryte kremowym lukrem.

Składniki:

Ciasto:

- 500 g mąki
- 250 ml ciepłego mleka
- 7 g suchych drożdży
- 60 g cukru
- 60 g roztopionego masła
- 1 jajko
- szczypta soli

Nadzienie:

- 80 g miękkiego masła
- 100 g brązowego cukru
- 2 łyżki cynamonu

Lukier:

- 100 g serka śmietankowego
- 50 g cukru pudru
- 1–2 łyżki mleka
- ½ łyżeczki wanilii

Przygotowanie:

1.Zrób ciasto.
Wymieszaj ciepłe mleko z drożdżami i łyżeczką cukru. Odstaw na 5–10 minut. Następnie dodaj mąkę, resztę cukru, jajko, masło i sól. Wyrabiaj przez około 8–10 minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne.

2.Odstaw do wyrośnięcia.
Przykryj miskę ściereczką i pozostaw ciasto w ciepłym miejscu na około 1–1,5 godziny. Powinno mniej więcej podwoić swoją objętość.

3. Przygotuj nadzienie.
Wymieszaj brązowy cukier z cynamonem.

4. Rozwałkuj ciasto.
Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt o wymiarach około 40 × 30 cm. Posmaruj je miękkim masłem i równomiernie posyp cukrem z cynamonem.

5. Zwiń i pokrój.
Zwiń ciasto w ciasną roladę, zaczynając od dłuższego boku. Pokrój ją na około 10–12 kawałków.

6. Pozostaw do ponownego wyrośnięcia.
Ułóż bułeczki w formie wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na kolejne 20–30 minut.

7. Piecz.
Piecz w **180°C przez 20–25 minut**, aż cinnamon rolls będą lekko złociste.

8. Przygotuj lukier.
Wymieszaj serek śmietankowy z cukrem pudrem, mlekiem i wanilią. Gotowym lukrem posmaruj jeszcze lekko ciepłe bułeczki.

To już koniec naszych jesiennych inspiracji!

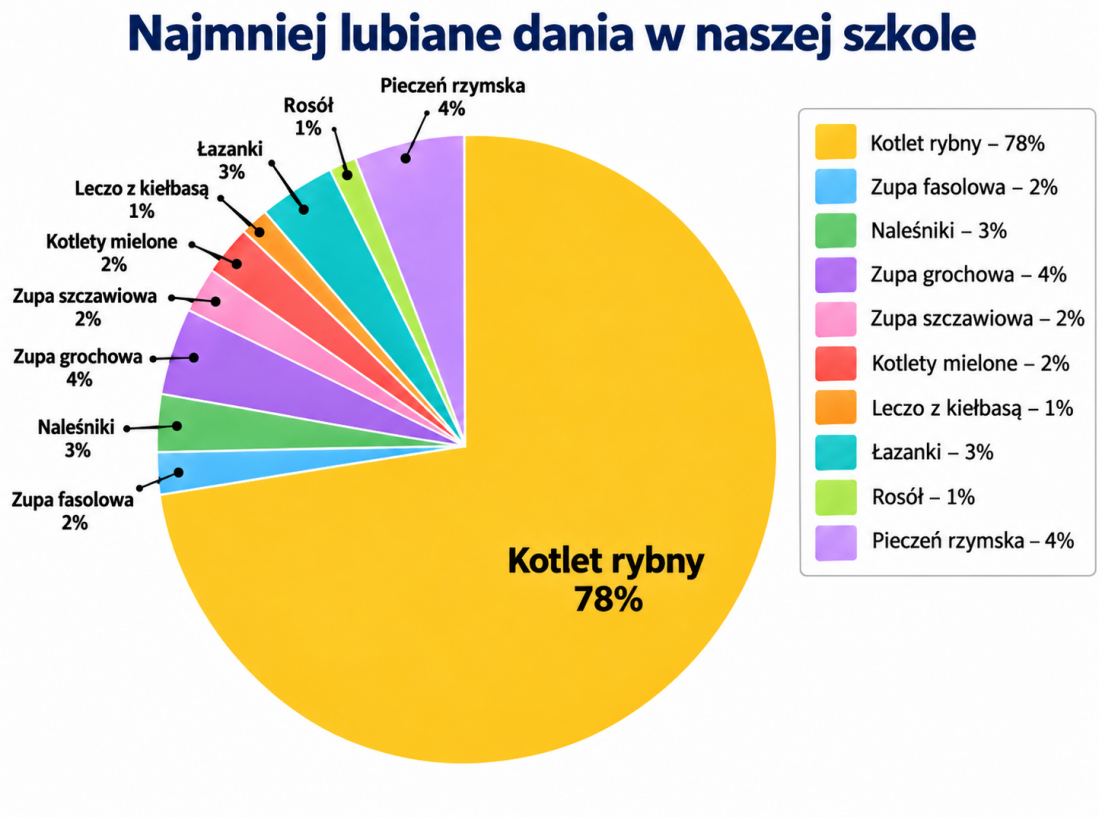
Mamy nadzieję, że nasze przepisy sprawiły, że poczuliście smak jesieni! Jesień to idealny czas na gotowanie i odkrywanie nowych smaków. Teraz czas wybrać swój ulubiony przepis, założyć fartuch i ruszyć do kuchni!

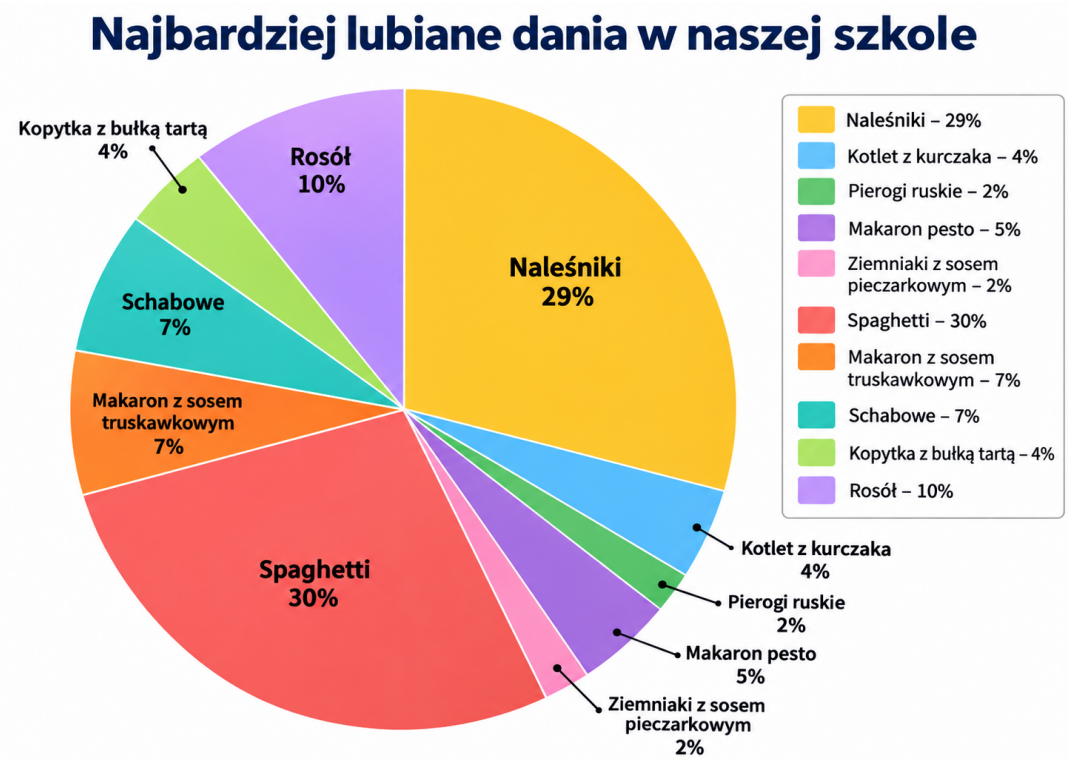
Życzymy Wam dużo ciepła, pysznych chwil i smacznej jesieni!

Laura Ziętek, klasa 8









Sondę przeprowadziły i opracowały: Iga Nowakowska i Ala Olejniczak z klasy 5

Internetowe memy









Kuba Stankowski, klasa 5



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Przychodzi Jasiu do szkoły spóźniony, nauczyciel mówi:
- Jasiu dlaczego się spóźniłeś?
- Bo myłem ręce i buzię ale obiecuję proszę pana, że to się więcej nie powtórzy.

Jasio odwiedził w domu chorego nauczyciela matematyki. Po powrocie koledzy pytają go:
– I co? Jak z nim?
– Niestety, bardzo źle... Jutro wraca do szkoły.

Nauczycielka mówi na lekcji do Jasia:
– Jasiu, jesteś niegrzeczny! Napisz sto razy: „Będę grzeczny w szkole”.
Po chwili Jasio oddaje kartkę. Nauczyciele patrzy i pyta zdziwiona:
– Jasiu, ale tu jest napisane dwieście razy!
– A bo dziś jest piękny dzień, to napisałem od razu na zapas!



Piszą dla Was:

Laura Ziętek, klasa 8, Julia Tarczyńska, klasa 8, Manuela Sobolewska, klasa 8, Julia Abramowska- Gołąb, klasa 7, Gabrysia Kłosowska, klasa 7, Emilia Czerniak, klasa 7, Tosia Perłowska, klasa 7, Kuba Stankowski, klasa 5, Zosia Lechowicz, klasa 5, Ania Ordysińska, klasa 5, Janek Zieliński, klasa 5, Iga Nowakowska, klasa 5, Ala Olejniczak, klasa 5, Filip Tomaszewicz, klasa 5;

Ilustratorki: Marianka Maksiak, klasa 8, Ania Ordysińska, klasa 5

Opiekun: Patrycja Ponieważ 