

1917

2017

100 LAT

Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

„Mimo wszystko

warto wierzyć, że to

co najlepsze

dopiero przed nami”

**UTALENTOWANI
MUZYCZNIE
MATURZYŚCI**
str. 7

**ROZMOWA
Z MATEMATYCZKAMI**
str. 8

**WSZYSTKO
O PRZYGOTOWANIACH
DO MATURY**
str. 4

**OPTYMIZM
NA WIOSNĘ**
str. 12

BARTEK NA WIOSNĘ

3 SZKOŁA

3 SYSTEM SZKOLNICTWA W NIEMCZECH

4 KĄCIK JĘZYKA ANGIELSKIEGO

4 JAK RADZIĆ SOBIE Z NATĘOKIEM NAUKI DO MATURY

5 SPOKOJNE ZMIERZANIE DO METY...- MATURA

5 PRZESĄDY MATURALNE

6 KONIEC LICEUM! JEDNAK CO DALEJ?

7 BOHATEROWIE

7 CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA

8 WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

9 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ

9 CZYTANIE- ZERO WAD, WIELE KORZYŚCI

9 DZIEŃ ZIEMI

10 NAJCIEKAWSZE ODKRYCIA MEDYCYNY W 2021 ROKU

11 RECENZJA KSIĄŻKI

12 RECENZJA FILMU

12 WIOSNA- PORA SIĘ ROZCHMURZYĆ!

13 PREMIERY FILMOWE- KWIECIEŃ 2022

12 NASZA TWÓRCZOŚĆ

12 „WAKACYJNA NIESPODZIANKA”

14 CIAŁO I DUSZA

14 PORADY ZDROWOTNE

15 MUZYKA DO NAUKI

15 ATRAKCJE TURYSTYCZNE REGIONU

16 JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZED MATURĄ

16 OGRÓD NA WIOSNĘ

17 Z ŻYCIA NASTOLATKI

17 SPORTY WIOSENNE

18 KULINARIA

**18 SPORTY DRUŻYNOWE NA WIOSENNE
POPOŁUDNIE**

19 ROZRYWKA

19 CIEKAWOSTKI

20 KOMIKS

21 KRZYŻÓWKA

21 ZESPÓŁ REDAKCYJNY





System szkolnictwa w Niemczech – wszystko co musisz o nim wiedzieć!

Niemiecki system szkolnictwa stanowi prawdziwe wyzwanie dla nas - Polaków, gdyż szkoła w Niemczech znacznie różni się od tej w Polsce. Mogą nam przyjść na myśl poniższe pytania: Na czym polegają te różnice? Czy istnieją jakieś podobieństwa między polskim a niemieckim systemem szkolnictwa? Co jest szczególnie w niemieckim systemie edukacji? Jest on lepszy czy gorszy od polskiego? Na te pytania odpowie dalsza część artykułu.

Niemieckie szkolnictwo nie jest regulowane na poziomie federalnym

Przede wszystkim szkolnictwo niemieckie nie jest regulowane na poziomie federalnym, lecz podlega poszczególnym landom. Co to oznacza w praktyce? Każdy Land posiada własne Ministerstwo Oświaty (Kultusministerium), więc władze oświatowe danego Landu odpowiadają za politykę edukacyjną na swoim terenie.

Co land to inny system szkolnictwa

Konsekwencją takiego podziału są znaczne różnice w programach nauczania, treściach programowych, a nawet w zasadach przeprowadzania egzaminów. Przykładowo, jeśli uczeń zmienia miejsce zamieszkania i tym samym zmienia Land, musi liczyć się nie tylko ze zmianą podręczników, ale również z całkowitą zmianą organizacji systemu kształcenia. Może się to także wiązać z ciężką pracą, w celu wyrównania różnic programowych.

Podobieństwa między niemieckim a polskim systemem szkolnictwa

Pomimo licznych różnic istnieją również podobieństwa pomiędzy tymi dwoma systemami. W obu krajach obowiązek szkolny jest obowiązkowy. W Niemczech obejmuje on dzieci i młodzież w wieku od 6 do 18 roku życia. Zarówno w Niemczech, jak i w Polsce edukacja jest bezpłatna oraz istnieje równouprawnienie w dostępie do wykształcenia.

Struktura niemieckiego systemu edukacji

- **Przedszkole (der Kindergarten)** - uczęszczanie do przedszkola poprzedza szkolną edukację, jednakże nie jest ono obowiązkowe.
- **Szkoła Podstawowa (die Grundschule)** - jest to pierwszy etap edukacji szkolnej. Nauka w szkole podstawo-

wej zaczyna się w wieku 6 lat i jej długość jest uzależniona od Landu (przykładowo w Berlinie trwa 6 lat). Jednak zazwyczaj trwa

ona 4 lata. Celem tej szkoły jest nauka umiejętności czytania i pisania oraz podstaw matematyki. Co ciekawe, początkowo dzieci nie są oceniane przy pomocy ocen, a w sposób opisowy (opinia).

Spartacus-Grundschule in Berlin

Po 4 latach nauki w szkole podstawowej uczniowie mają do wyboru 3 (w niektórych Landach 4) typy szkół na dalszym etapie kształcenia:

- **Szkoła główna (die Hauptschule)** - trwa od 5 do 6 lat. Jej celem kształcenia jest przekazanie uczniowi ogólnych wiadomości i umiejętności, które będą stanowić podstawę do dalszej nauki w szkole zawodowej. Po ukończeniu tej szkoły uczeń otrzymuje świadectwo ukończenia szkoły głównej (Hauptschulabschluss), które stanowi podstawę przyjęcia do szkoły zawodowej (die Berufsschule) oraz podpisania umowy rozpoczynającej praktyczną naukę zawodu m.in. w rzemiośle, handlu czy przemyśle. Szkoła zawodowa trwa 3 lata.
- **Szkoła realna (die Realschule)** - trwa około 5-6 lat. Po ukończeniu tej szkoły uczeń otrzymuje świadectwo ukończenia szkoły realnej (Realschulabschluss), które warunkuje podjęcie nauki zawodu i pracy na średnim szczeblu w różnych dziedzinach gospodarki – handlu, przemyśle, rzemiośle czy służbie publicznej.
- **Gimnazjum (das Gymnasium)** - trwa aż 9 lat i ani trochę nie przypomina dawnego polskiego gimnazjum. Do tej szkoły uczęszczają uczniowie wykazujący się najlepszymi osiągnięciami. Przez 7 lat obowiązuje tzw. system kursowy. Przed przystąpieniem do egzaminu maturalnego (das Abitur) każdy uczeń musi ukończyć określoną liczbę kursów, na podstawie których układany jest jego profil egzaminów końcowych. Obowiązkowo każdy uczeń musi zdawać egzamin z języka niemieckiego, języka obcego i wybranego przedmiotu. Świadectwo maturalne upoważnia do podjęcia studiów w szkole wyższej.



• **Szkoła ogólnokształcąca (die Gesamtschule)** - to połączenie wszystkich wyżej wymienionych szkół. Szkoła ta nie występuje we wszystkich Landach. Podobnie jak w Gimnazjum, tutaj uczeń może brać udział w kursach o mniejszych lub większych wymaganiach oraz również może przystąpić do egzaminu maturalnego.

Jak widać, niemiecki system szkolnictwa nie należy do najmniej skomplikowanych. Mimo ogromnych różnic ist-

nieje również kilka podobieństw między niemieckim a polskim systemem edukacji. Czy wiedziałeś o tym, czy może to dla ciebie nowość? Czy niemiecki system jest lepszy czy gorszy od naszego polskiego? Pozwól, że te dwa pytania zostawię dla ciebie.

Angela Denkowska
(pod opieką merytoryczną p. Marleny Serwickiej)

Kącik języka angielskiego

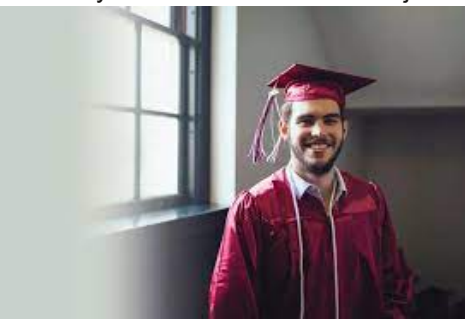
Everything you need to know about British Matura Exam

What is the A-Level matura exam?

A-Level (Advanced Level) is an exam taken by students in the UK planning to sit for tertiary education. This is the British Matura exam, recognized by universities as one of the main criteria taken into account when enrolling. Importantly, this type of test not only increases the chances of admission to studies in England, but also in Europe and the USA. Preparation for the A-Level exam for foreigners can therefore be a great start to study abroad, in a selected country of the world.

Selection of subjects for the A-Level Matura exam

For A-Level exams, students are required to choose three or four related subjects from among areas of study such as maths (science), humanities, languages or the arts. The choice of subjects for the British Matura exam is very important because the process of specialization begins for the student and is continued in higher education.



A-level Matura - the possibility of a deeper knowledge of the subject

Preparation for the A-Level exam is a chance to get to know the subject and area of interest in a deeper way. In the case of this exam, not only is it important what the certificate is for, but also how to pass the A-Level in order to open up opportunities for development and performing your dream job in the future.

Arkana of the A-Level matura exam - when to start preparing for the exams?

Thanks to the A-Level high school diploma, students have the opportunity to deepen their knowledge in the scientific discipline of their choice. Moreover, positively assessed A-Level exams also contribute to easier admission to studies in England, Europe and the USA. So if you want to take full advantage of your strengths and learn exactly how to pass the A-Level, it is advisable to start preparing at the age of 16 at the latest!

Patryk Bober

Jak sobie radzić z natłokiem nauki do matury

Być może czujesz teraz strach: „Boję się, że nie zdam”, „Nie wyrabiam się z nauką” – tak myśli większość uczniów przed maturą. To zrozumiałe, że masz obawy. Jednak takie myślenie wcale nie pomaga poradzić sobie z trudnościami w szkole.

Nadmierny stres to jeden z głównych czynników zakłócająca naszą pracę. Dlatego na początku warto zacząć od wzmocnienia naszej kondycji psychicznej. Przede wszystkim bądź aktywny fizycznie, korzystaj z ładnej (słonecznej) pogody i spędzaj wolny czas na dworze. Wtedy w mózgu wydzielają się substancje odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Warto zadbać o nasze odżywianie, a szczególnie o sen. Brak odpowiedniej ilości snu może wywołać dodatkowy stres i pogorszenie samopoczucia. Druga ważna zasada: planuj swój dzień. W twoim harmonogramie powinien znaleźć się czas nie tylko na naukę, ale również czas wolny (odpoczynek). Dobrym sposobem jest rozkład materiału na poszczególne dni (np. Co drugi dzień opracowuj inną lekturę). Warto znaleźć swój własny sposób nauki. Jedni wolą uczyć się indywidualnie, inni z koleżanką/kolegą, jesz-

cze inni piszą własne notatki i używają do tego kolorowych długopisów, kolejni zaś tylko czytają. Poszukaj tego, co pomaga Tobie. Mózg szybko się męczy monotonią. Rób przerwy, zmieniaj pozycje, korzystaj z różnych źródeł wiedzy. Przydatne są filmiki na YouTube, znajdziesz tam omówienia lektur, konkretnych tematów z matematyki, historii i innych przedmiotów. Szczerość wobec samego siebie. Odrzućmy na chwilę wszystkie: „mam za dużo obowiązków”, „szkoła jest do niczego”, „próbowałam się uczyć, ale jakoś mi nie wyszło”. W życiu będzie dużo obowiązków. Przyznaj się przed sobą, że Ci się nie chce. Nikt nie nauczy się za Ciebie. Możesz objąć się do 18. roku życia, potem kończy się obowiązek szkolny, więc nawet nie musisz podchodzić do matury. To Ty musisz CHCIEĆ się nauczyć. To Ty musisz chcieć znaleźć sposób motywacji, skutecznej nauki i organizacji siebie. Nikomu innemu nie będzie na tym zależało. No, może oprócz Twoich rodziców. Zostało niewiele czasu, ale lepiej późno niż wcale.

Karolina Szemraj

Spokojne zmierzanie do mety...- matura



Stres

Stres nie może przejść nad nami kontroli, a powinien być czynnikiem motywującym. Najważniejsze, to zrobić kalendarz, który pozwoli narozłożenie materiału do powtórzenia. Warto też zwrócić uwagę, na kursy online. Są one przygotowywane przez profesjonalistów. Często przed maturą organizowane są takie wydarzenia i mogą nam pomóc. Zajmij swoją głowę od czasu do czasu czymś innym, nie tylko stresującymi myślami o zbliżającym się egzaminie. Takie przerwy pozwolą ci na lepsze przyswajanie wiedzy.

Miejsce do nauki

Zadbajmy o to, by miejsce, w którym się uczymy, było komfortowe i nic nas nie rozpraszało. Skupienie jest najważniejsze. Niektórym cicha muzyka w tle pomaga, natomiast u innych musi być totalna cisza. Zadbajmy o to, żeby pomieszczenie, w którym przebywamy, było wentylowane. Będzie to sprzyjać naszej koncentracji.

Sprawdzone metody

Jednym z najefektywniejszych sposobów przygotowania się do egzaminów jest wykonywanie arkuszy z poprzednich lat. Pomaga to oswoić się z formułą pytań, poleceń, rozplanować czas pracy nad poszczególnymi zadaniami.

Pomocna może też być nauka w grupie, wymieniając się wiedzą. Skuteczne są pomoce wizualne, zwłaszcza dla wzrokowców.

Odżywianie i sen

Ważne jest także, co jemy oraz ilość snu. Wybieraj pożywne pokarmy, które wspomagają procesy uczenia się i zapamiętywania, takie jak ryby, orzechy, nasiona, jogurty i jagody. Przed egzaminem zjedz pełny posiłek, który zapewni powolne uwalnianie energii. Nie jedz cukru, który może zmniejszyć poziom energii; będziesz senny i zmęczony. Dobre nawodnienie jest niezbędne, aby mózg działał sprawnie. Upewnij się, że pijesz dużo wody podczas nauki, a także w dniu egzaminu. Stres może powodować problemy ze snem, które są niewskazane w okresie przygotowań do matury. Warto więc pod koniec dnia poświęcić kilka minut na odprężenie się. Oczywiście na każdego działa co innego. Są techniki medytacji, które pomagają się zrelaksować. Są też proste ćwiczenia polegające na głębokim oddychaniu i odsuwaniu od siebie negatywnych myśli.

Optymistyczne myślenie

pozytywne nastawienie może zdziałać cuda. Codziennie powtarzaj sobie, że jesteś dobrze przygotowany: uczę się regularnie, powtarzam materiał. Takie myślenie połączone z realizacją zapewni Ci spokój. W ten sposób opanujesz stres i nabierzesz pewności siebie.

Maja Gorazd

Przesady maturalne, czyli co zrobić, żeby zdać.

1. Nauka dopiero po studniówce.

Naukę do egzaminów maturalnych nie wolno rozpocząć przed studniówką. Według przesądu cała wiedza ucieka z głowy po studniówkowej imprezie.

2. Czerwone dodatki podczas studniówki.

Najpopularniejszy zabobon dotyczy czerwonej bielizny oraz podwiązek. Na egzamin maturalny należy założyć czerwone majtki – najlepiej te, które miało się na studniówce. Kolor ten ma odganiać złe moce.

3. Czyszczenie butów w jedną stronę.

Chłopcy powinni czyścić buty tylko w jedną stronę i założyć ten sam garnitur, który mieli na studniówce. W ubraniu tym została skumulowana cała dobra energia z wcześniejszej imprezy.

4. Brak zmian we fryzurze.

Unikanie obcinania włosów od studniówki aż do zakończenia egzaminów ma zagwarantować pomyślne ich zdanie. Właśnie we włosach znajduje się esencja wiedzy gromadzona w trakcie nauki. W dniu egzaminu chłopcy nie powinni także używać maszynek do golenia.

5. Nie dziękuj!

Za słowo „powodzenia” nie można nigdy dziękować. Jeśli jednak się to robi, należy splunąć trzykrotnie przez lewe ramię, aby odczynić zły urok.

6. Wizyta w Częstochowie

Każdy maturzysta powinien udać się na pielgrzymkę na Jasną Górę. Obejście częstochowskiej Drogi Krzyżowej ma zapewnić jasność w głowach oraz wlać w serca radość z powodu ukończenia szkoły.

7. Wycieczka w góry

Jedna z legend głosi, żeby dobrze zdać maturę należy wspiąć się na Giewont. Zdobycie góry gwarantuje osiągnięcie szczytu własnych możliwości intelektualnych podczas całej matury.

8. Coś pożyczonego

Na czas trwania egzaminów warto pożyczyć od kogoś dowolny przedmiot. Im darczyńca jest mądrzejszy tym lepiej, ponieważ siła pochodząca z jego wiedzy pomoże zdać maturę z doskonałym wynikiem!

9. Amulety

Czterolistna koniuczyna, przypinki w kształcie podkowy, czy figurki słoni z zadartą trąbą to jedne z najpopularniejszych amuletów. Jednak trudno jest





je wnieść na salę egzaminacyjną. Czerwona nitka na nadgarstku, najlepiej zawiązana na godzinę przed maturą przez najlepszego przyjaciela, będzie doskonałym rozwiązaniem.

10. Skoki dookoła pomnika.

Po studniówce powinno się udać całą klasą pod najbardziej znany pomnik w okolicy i okrążyć go skacząc na jednej nodze.

11. Wiedza pod poduszką

W przeddzień egzaminu warto położyć się spać z książką pod poduszką. Przez noc wiedza powinna wnikać do głowy. Pomocna będzie także wizualizacja tematów i pytań, które mają znaleźć się na maturze.

12. Ostatnia prosta

Odprowadzający na egzamin nauczyciele i znajomi nie powinni mieć na sobie butów, aby zapewnić maturzystom szczęście. Po dobrze zdanej maturze mają oni wytrzeć bosc stopy w galowy strój zdającego.

13. Kopniak na szczęście

Koniecznie przed wyjściem z domu powinno się dostać kopniaka na szczęście od kogoś bliskiego. Byleby nie za mocno.

14. Dzień prawej nogi

W dniu egzaminu poranek należy rozpocząć prawą nogą, ale aby rezultat był jeszcze lepszy, warto stosować ten przesąd już na tydzień przed maturą i wszystkie czynności zaczynać od tej kończyny. W dniu egzaminu dojrzałości należy przekroczyć nią próg sali egzaminacyjnej, a jeśli arkusz upadnie na podłogę, trzeba go przydepnąć, oczywiście prawą nogą.

Wszystkim maturzystom życzę powodzenia! Tylko nie dziękujcie, a jeśli już to zrobiliście, odsyłam do punktu 5.

Zuzia Piątek

Koniec liceum! Jednak co dalej?

Wizja życia studenckiego wciąż zachęca wielu młodych absolwentów szkoły średniej do podjęcia dalszej nauki na wyższych uczelniach. Inspiracją są dla nich amerykańskie filmy, które podsycają ich oczekiwania. Jednak, zanim zaczniemy żyć pełnią studenckiego życia, czeka na nas kilka ważnych decyzji. Wybór kierunku oraz uczelni okazuje się dla młodego człowieka niemałym wyzwaniem.

Według badań przeprowadzonych przez portal gov.pl, największą popularność wśród młodzieży zyskuje:

1. Informatyka
2. Psychologia
3. Zarządzanie
4. Kierunki medyczne
5. Prawo

Jednak przy wyborze kierunków należy kierować się własną intuicją i zainteresowaniami. Nie powinniśmy sugerować się ich popularnością, ponieważ może to dla



nas okazać się mylące. Kolejnym dylematem jest wybór uczelni. Jak wybrać tę najlepszą, skoro tak wiele uczelni oferuje podob-

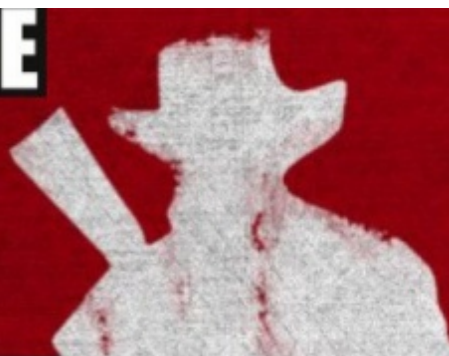


ne kierunki? W tym przypadku zalecane jest, aby przy wyborze uczelni szukać informacji w internecie lub wśród znajomych. Według najpopularniejszego rankingu – tzw., listy szanghajskiej, dziesięć polskich uczelni znalazło miejsce na liście najlepszych na świecie. Najwyższe miejsce w rankingu zajmują prawie jednocześnie Uniwersytet Jagielloński oraz Uniwersytet Warszawski (piąta setka). Oprócz tego na liście pojawił się również Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Akademia Hutniczo-Górnicza w Krakowie oraz SGGW w Warszawie. Warto również zwrócić uwagę na uczelnie zagraniczne, które oferują nam pełen zakres możliwości. Brytyjskiej organizacja QuacquarelliSymonds przygotowała listę 50 najlepszych uniwersytetów na świecie. W najlepszej piątce znalazły się:

1. Massachusetts Institute of Technology – Stany Zjednoczone
2. Uniwersytet Oksfordzki – Wielka Brytania
3. Uniwersytet Stanforda – Stany Zjednoczone
4. University of Cambridge – Wielka Brytania
5. Uniwersytet Harvard – Stany Zjednoczone

Ola Baran

BOHATEROWIE



Ciekawa osobowość uczniowska

Utalentowani muzycznie maturzyści.

W klasach trzecich na brak talentów nie można narzekać. Maturzyści mają wiele pasji, w których się realizują w różny sposób. Taniec, śpiew i gra na instrumentach to tylko niektóre ze zdolności naszych uczniów.



Maja Gorazd 3A

Śpiewam praktycznie od dziecka, muzyka sprawia mi ogromną przyjemność od zawsze. Zainteresowanie

nią być może przeszło z pokolenia na pokolenie - dziadzius grał na trąbce w zespole weselnym, a ja podziwiałam, ile serca, pracy wkłada w to, co robi. Już jako mała dziewczynka marzyłam, żeby dzielić się swoimi emocjami, które chciałam wyrazić śpiewem. Zaczęłam uczęszczać na lekcje wokalne, kiedy miałam 13 lat i trwa to do dziś, za co jestem bardzo wdzięczna swoim rodzicom, że pomimo pracy i innych obowiązków zawsze znaleźli czas by mnie na nie zawieźć. Ogromne podziękowania za każde doszlifowanie i pokazanie drogi należą się również Pani Magdalenie Szemraj, która do dziś wspiera mnie w tym, co robię. Dziś spełniam marzenia, jestem na właściwym miejscu i czuję, że robię to, co kocham. Od zawsze marzyłam, żeby mieć swój zespół i udało się. Jest to mój mały sukces. Razem z trójką przyjaciół dzielimy pasję z pracą. Naszą grą upiększamy ceremonie ślubne. Pomimo, że już zagraliśmy na wielu ślubach, to dla mnie każdy jest wyjątkowy. Jestem przeszczęśliwa, kiedy dostajemy wiadomości od par młodych, że dzięki nam i naszej muzyce ich ślub był niezwykły. Wzruszam się nawet wtedy, kiedy spotykamy się na próbach, żeby doskonalić się w tym, co robimy.

Karolina Szemraj 3A

Śpiewam od najmłodszych lat. Początków należy szukać w szkole podstawowej, kiedy występowałam na różnych apelach. Z czasem zaczęłam więcej śpiewać i pracować nad swoim głosem. Starłam się to robić



coraz lepiej, mój wokół stawał się coraz dojrzały. Ja sama na scenie zaczęłam czuć się pewniej, występy przynosiły mi ogromną satysfakcję i motywację do dalszych działań. Aktualnie nie tylko śpiewam, potrafię grać na gitarze oraz ukulele. Występuję na różnych uroczystościach czy imprezach okolicznościowych. Działam szczególnie na terenie powiatu opatowskiego. Ponadto należę do zespołu muzycznego naszego liceum. Wspólnie z innymi wokalistami bierzemy udział w licznych koncertach. Ostatnio mieliśmy przyjemność zagrać dla środowiska opatowskich medyków – lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych, pracowników administracji i obsługi szpitala.

Martyna Wójcik 3A

Śpiewam od piątego roku życia. Mój talent zauważył tata i w związku z tym postanowił, że będę brać udział w festiwalach wokalnych. Udawało się odnosić sukcesy, co utwierdziło go w przekonaniu, że powinnam się rozwijać w tym kierunku.



Dzięki zwycięstwu w jednym z festiwali dostałam możliwość dalszego rozwoju w profesjonalnym studiu nagraniowym w Kielcach. W szkole podstawowej uczestni-

czyłam głównie w koncertach. W gimnazjum moja przygoda z festiwalami powróciła i brałam udział zarówno wojewódzkich, ogólnopolskich, jak i międzynarodowych, odnosząc kolejne sukcesy. W roku 2019 zwyciężyłam Festiwal Zaczarowanej Piosenki, co dało mi możliwość dalszej współpracy z Fundacją Mimo Wszystko oraz TVP (między innymi koncerty, projekty wokalne lub inne ciekawe wydarzenia). Od 13 roku życia realizuje również technikę wokalną. Obecnie pracuję również nad autorską piosenką.

Hubert Gumuła 3B

Muzyką zacząłem się interesować już w dzieciństwie. Pasję do gry na instrumentach przekazał mi dziadek. Grał on na akordeonie, a ja z zaciekawieniem



śluhałem. Po pewnym czasie potrafiłem powtórzyć po nim coraz więcej i więcej. Poza akordeonem potrafię grać także na pianinie. Lubię tak samo oba te instrumenty. W wolnych chwilach, oprócz gry na instrumentach, działam w Kole Młodych Gospodarzy, które założyłem razem z kolegami. Po maturze chciałbym związać swoją przyszłość z elektroniką.



Michał Bugała 3D

Gram od ponad 10 lat. Początkowo uczył mnie wujek, który zarazem pasją do gitary, później uczyłem się ok. 2 lata w szkole muzycznej. Po niej chodziłem na prywatne

lekcje z gitary przez ok. rok i od tamtej pory uczę się sam. Cały czas staram się rozwijać, pogłębiać wiedzę teoretyczną oraz uczyć się nowych technik, a w przyszłości chciałbym komponować swoją muzykę. Moimi ulubionymi gitarzystami są Slash, John Mayer, Grzesiek Skawiński, Jacek Królik, BB King, Eric Clapton, Kirk Hammett. Uwielbiam grać rocka oraz bluesa. Natomiast, kiedy tworzę coś sam, łączę wszystko w jedno. Muzyka

pozwała mi odciąć się od codziennych problemów, daje mi spokój i radość.



Weronika Kucharska 3D

Zacząłem grać na flecie poprzecznym w wieku 11 lat. Od zawsze interesowała mnie muzyka. Rodzice postanowili zapisać mnie do szkoły muzycznej, której pierwszy stopień skończyłam w Ostrowcu Świętokrzyskim. Aktualnie gram w zespole "Sopran" - oprawa muzyczna ślubów. Bardzo lubię muzykę rozrywkową, którą można się "pobawić". Często spędzam wolny czas grając również na gitarze i pianinie.

Wszystkim maturzystom dziękujemy za prezentacje. Mamy nadzieję, że będziecie dalej rozwijać swoje muzyczne pasje. Życzymy powodzenia na majowym egzaminie i właściwego wyboru drogi życiowej po opuszczeniu murów naszego "Bartosza".

Aleksandra Wójcik

Wywiad z nauczycielem

Ostatnio miałam przyjemność przeprowadzić wywiad z Panią uczącąmi przedmiotu niezwykle ważnego w naszym liceum, a jest nim królowa nauk - matematyka.

Pierwsze moje pytanie dotyczyło trudności w byciu nauczycielem tego właśnie przedmiotu, a także z czym jest on związany. Dla



naszych nauczycieli ten zawód jest ważną misją, poprzez którą uczestniczą w naszym wychowaniu, wprowadzając nas w dorosłość, a przede wszystkim

przekazują cenną wiedzę z zakresu matematyki, która jest kluczem do logicznego myślenia. Sposób, w jaki należy wykonać zadania, wymaga niezwykłych zdolności twórczych, pokładów cierpliwości i spokoju. Odczucia Pań związane z ich zawodem najlepiej ukazuje jedna z wypowiedzi: „Wykonujemy piękny zawód, każdego dnia staramy się przekazać wiedzę naszym uczniom najlepiej, jak potrafimy. Nieustannie podnosimy swoje kwalifikacje, doskonalimy swój warsztat pracy.” Nasze matematyczki nie mówią o tej profesji jako trudnej, a raczej pełnej wyzwania, którym jest m.in. przygotowanie do matury.

Moje następne pytanie dotyczyło właśnie zbliżającego się wielkimi krokami egzaminu maturalnego, a dokładniej ewentualnych obaw naszych matematyczek z nim związanych. Odpowiedzi były bardzo zbieżne. Takie obawy zawsze towarzyszą przy każdym egzaminie dojrzałości. Dodatkowym czynnikiem jest też fakt pandemii,

która mocno pogorszyła warunki pracy uczniów, jak i nauczycieli. Mimo to nasze matematyczki mocno trzymają kciuki za tegorocznych maturzystów i wierzą w ich odpowiednie przygotowanie. Bardzo pokrzepiające są słowa Louisa Pasteur, które przytoczyła Pani Monika Wosik – „Szczęście sprzyja dobrze przygotowanym umysłom”.

Trzecie pytanie dotyczyło sposobów, jakie Panie wykorzystują, aby pomóc uczniom, którzy nie radzą sobie z ich przedmiotem. Tutaj matematyczki również jednoznacznie stwierdziły, że głównym sposobem na pomoc takim osobom są systematyczne ćwiczenia, a także stopniowanie ich poziomu trudności. Oprócz tego w ramach wsparcia uczniów nauczyciele organizują koleżeńską pomoc, oferują dodatkowe zajęcia, a także ich czas wolny. Zapytałam także, czy liczba osób nieradzących sobie z matematyką ulega zwiększeniu. Niestety, odpowiedź na nie była twierdząca, a przyczyny tkwią w nauce zdalnej.

Ostatnie moje pytanie dotyczyło Dnia Liczby Pi, który w „Bartoszu” był niedawno obchodzony. Matematyczki wyjaśniły:

„Święto liczby Pi - to dzień propagujący przede wszystkim matematykę, pokazujący jej piękno związane oczywiście z liczbą Pi, tj. liczbą Ludolfiny. Jego data nie jest



przypadkowa, bowiem przypada na 14.03, czyli najpopularniejsze przybliżenie liczby Pi - 3.14.” Oprócz tego zapytałam o inne święta związane z matematyką. Ku mojemu zaskoczeniu jest ich o wiele więcej: Międzyna-

dratowego, Dzień Liczby e, Dzień Liczby Parzystej, Dzień Potęg Liczby 10, Dzień Twierdzenia Pitagorasa, Dzień Fibonacciego. Mają one na celu ukazaniu matematyki w innym świetle, a także pokazanie, ile ten przedmiot może dać radości.

Bardzo dziękuję Paniom: Monice Wosik, Annie Nowak i Zuzannie Herbuś za udzielenie wywiadu pomimo natłoku pracy.

Klaudia Kierzkowska



Czytanie-zero wad, wiele korzyści

Jak wiadomo nie od dziś, czytanie książek daje nam cały wachlarz korzyści. Niestety w czasach social mediów oraz ogromnej cyfryzacji świata, literatura schodzi na dalszy, mniej atrakcyjny plan. Uważam jednak, że warto sobie przypomnieć o zaletach, które płyną z sięgnięcia od czasu do czasu po dobrą książkę.

Czytając przede wszystkim poszerzamy nasz zasób słownictwa. Poznajemy ciekawe słowa i konstrukcje, o których wcześniej nie mieliśmy nawet pojęcia. Urozmaicają one nasze wypowiedzi, przez co stajemy się coraz bardziej elokwentni.

Rozwijamy naszą kreatywność oraz wyobraźnię. Przypomnijmy sobie, jakie wspaniałe uczucie towarzyszy nam podczas poznawania bohaterów, ich poglądów, czy historii. Wizualizujemy je sobie, rozwijając prawą półkulę mózgu. Nieświadomie inspirujemy się nimi i przemycamy niektóre z ich wartości do naszego życia. Zróżnicowana fikcja literacka uczy



empatii wobec innych, gdyż pozwala nam postawić się na miejscu innego człowieka oraz zrozumieć jego postawy i wybory. Czytanie ogromnie poszerza nasz horyzont i wiedzę na rozmaite tematy.

Ponadto wspaniale redukuje stres, spowalnia bicie serca i niezwykle uspokaja. Niektóre badania pokazują, że nawet:

- o 68% bardziej niż słuchanie muzyki,
- o 300% bardziej niż wyjście na spacer,
- o 600% bardziej niż granie w gry komputerowe.

Zaletą jest również fakt, że pomagają zasnąć.

Czytając polepszamy również swoją pamięć. Jesteśmy zmuszeni do zapamiętania wielu wątków i szczegółów. Wówczas w naszym mózgu tworzą się nowe synapsy, a te istniejące się wzmacniają. Dzięki czytaniu nasza pamięć pozostaje w dobrej formie. Dodatkowo utrzymuje nasz mózg w świetnej kondycji, zmniejsza prawdopodobieństwo na rozwój Alzheimer'a czy demencję. Jak widać, czytanie to samo dobro. Zachęcam więc do sięgnięcia po dobrą książkę, aby polepszyć zarówno swoje zdrowie, jak i kreatywność i dołączyć do klubu moli książkowych.

Natalia Charymska

Dzień Ziemi

Międzynarodowy Dzień Ziemi przypada 22 kwietnia, tego samego dnia co równonoc wiosenna, czyli na całej naszej planecie dzień trwa tyle samo czasu co noc. Mało osób pewnie wie, ale ten dzień obchodzi się już od 1970 roku!

Chcemy Wam przypomnieć, że mamy tylko jedną planetę, którą musimy szanować i o którą musimy dbać. Jak pewnie wiecie, obecnie zmagamy się z coraz większymi problemami, takimi jak ocieplenie klimatu czy powiększenie dziury ozonowej. Co możemy robić, żeby zatrzymać te procesy?

Pokażemy Wam kilka sposobów, jak możemy pomóc naszej planecie.

Pierwszy sposób:

Zamiast kupować rasowego psa z hodowli, odwiedzmy



zwierząt czeka, aby znaleźć dom już na stałe.

Drugi sposób:

Przekazujemy używane a niepotrzebne rzeczy innym. Mogą to być ubrania lub zabawki. Naprawiamy zamiast wyrzucać. Twórzmy zamiast kupować. Bądźmy kreatywni!

schronisko. Wierność przygarniętego psiaka nie zna granic! Ale zanim weźmiemy go do siebie, zapoznajmy się z jego potrzebami i przygotujmy się do adopcji. Pamiętajmy, że wiele niechcianych



Trzeci sposób:
Sadźmy drzewa – ich liście oczyszczają powietrze, ale również starzają nam miejsce do odpoczynku, produkują tlen i zapewniają odpowiednią wilgotność. W upalne dni obniżają i stabilizują temperaturę powietrza.

Czwarty sposób:

Nie dajmy się zwariować obecnym czasom! Nie wykupujmy jedzenia na zapas, bo po prostu się ono zmarnuje. Uniemożliwiamy tym sposobem zakup pożywienia innym osobom, które naprawdę tego potrzebują.

DBAJMY O NASZĄ PLANETĘ, NIC NAM JEJ ZASTĄPI!

Iza Gołyska i Magda Wit

Najciekawsze odkrycia medycyny w 2021 roku

Poprzedni rok był przepiękny informacjami na temat pandemii. Rozpoczęła się oczywiście akcja szczepienia przeciwko wirusowi Covid-19. Jednak pojawiły się też inne odkrycia medyczne, przyćmione sprawą pandemii. Przedstawimy najciekawsze z nich.

Odmladzanie

Ludzkość od zarania dziejów stara się uniknąć śmiertelności zarówno duchowej, jak i biologicznej. Japońskim naukowcom udało się stworzyć szczepionkę, która może po dłuższych badaniach naprawdę zacząć zapobiegać starzeniu się organizmu człowieka. Na razie badania znajdują się w jednej z początkowych faz, a mianowicie są przeprowadzane na myszach. Do tej pory pokazały, że szczepionka sprzęża układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał, które zwalczają w organizmie komórki odpowiedzialne za procesy starzenia, choroby takie jak np. cukrzyca i wiele innych. Innym sposobem było odmladzanie komórek mózgowych mikroflorą jelitową. Badanie polegało na pobieraniu mikroflory jelitowej myszy młodych i traktowanie nią komórek mózgowych myszy starych. Doprowadziło to do szokującego odwrócenia procesów starzenia się. Takie badania to dopiero początek drogi naukowców do zatrzymywania starzenia się ludzi.

Interfejs mózg – komputer

Następne odkrycie pomogłoby np. osobom dotkniętym paraliżem w komunikacji. Naukowcy rozszyfrowali przekazy neuronowe odpowiedzialne za pisanie liter, co umożliwiło pisanie za pomocą myśli. Do tej pory skupiano się na mowie, ale niedawno odkryto również przekazy neuronowe odpowiedzialne za ruchy rąk co pozwala na ruch kursora na ekranie komputera. Aby osoba podłączona do specjalnego urządzenia mogła pisać, musiała wyobrazić sobie pisanie danej litery ręcznie. Sposób ten nie jest jeszcze dopracowany, lecz na pewno będzie przełomem dla osób, które straciły możliwość normalnej komunikacji.

Ksenotransplantacje

Ksenotransplantacja, czyli transplantacja międzygatunkowa. Lekarz w Nowym Yorku do kobiety u której stwierdzono śmierć mózgową podłączył nerkę zmodyfikowanej genetycznie świni. Operacja, która trwała 2 godziny, umożliwiła działanie nerki świni w ciele kobiety przez 54 godziny. Przełom polegał na tym, że dotychczasowe ksenotransplantacje bez modyfikacji ge-

netycznej powodowały natychmiastowe odrzucenie narządu przez organizm człowieka. Oczywiście te transplantacje nie są jeszcze dopracowane, ale mogą być niesamowitym przełomem dla ludzkości, jako że ludzie czekający na nie często ich nie dożywają, ponieważ brakuje dostępnych narządów. Kiedy te zabiegi zostaną dopracowane, pozostanie jedno pytanie: czy jest to zabieg etyczny?

Szczepionka przeciwko malarii



Malaria to choroba wywołana przez pasożyty, z którą ludzkość walczy od stuleci. Ma ona największą śmiertelność ze wszystkich tego typu chorób, chociaż prawie całkowicie ogranicza się tylko do jednego kontynentu – Afryki. W szczepionce wykorzystano białko z jednego z etapów infekcji zarodźcem

sierpowatym oraz części wirusa zapalenia wątroby typu B. W testach doszło do odkrycia, że cztery dawki zapobiegają śmierci na malarię, co dotychczas zdawało się niemożliwe. Szczepionka jest jednak nadal w fazie testowej, powstają nowe, coraz skuteczniejsze jej typy o podobnym składzie. Naukowcy cały czas pracują, zapewniając, że na przestrzeni kilku lat szczepionka będzie w pełni gotowa do użycia.

Nagroda Nobla

Na koniec chciałam powiedzieć o Nagrodzie Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii w ubiegłym roku. Otrzymali ją dwaj naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego: David Julius i Ardem Patapoutian. za odkrycie receptorów temperatury i dotyku, co będzie ważnym narzędziem w walce z chorobami zaburzeń czucia. „Nasza zdolność do odczuwania dotyku i temperatury jest niezbędna do przetrwania. Stanowi podstawę naszej interakcji z otaczającym nas światem. W codziennym życiu odczucia te są oczywiste, ale w jaki sposób impulsy nerwowe są inicjowane, abyśmy mogli odczuwać temperaturę i ciśnienie?” Na takie pytanie odpowiedzieli laureaci Nagrody Nobla. Zidentyfikowali ogniwa, kanały jonowe, odpowiedzialne za reakcje na bodźce mechaniczne i temperaturę. Jak to określili uczeni wypowiadający się na temat nagrody w tej dziedzinie, tym razem przyznano ją za podstawowe odkrycie, ale dało ono podwalinę do dalszego postępowania w kierunku zmysłów.

Julia Kapsa

Recenzja książki



„Loki. Gdzie zaległy kłamstwa” (ang. „Loki. Where Mischieflies”) autorstwa Mackenzi Lee, której książki otrzymały status bestsellerów „New York Times”. Lee podpisała kontrakt z amerykańskim wydawnictwem komiksowym Marvel-Comics, na mocy którego do tej pory powstały dwie z trzech planowanych książek: wyżej wspomniana oraz „Gamora&Nebula: Sisters in arms”.

Nastoletni Loki, na długo przed tym, jak zaczął wchodzić w drogę Avengersom, desperacko próbuje udowodnić, że jest dzielny i zdolny, mimo że wszyscy dookoła podejrzewają, iż jest zły i zdeprawowany.

Wszyscy poza Amorą – kandydatką na nadworną czarodziejkę Asgardu. Ceni ona magię i wiedzę oraz jako jedyna dostrzega w Lokim to, co najlepsze. Jednak, kiedy razem powodują zniszczenie jednego z najbardziej wartościowych przedmiotów w Asgardzie, Amora zostaje

wygnana na Ziemię, gdzie jej moce powoli i rozpaczliwie znikają. Loki, pozbawiony jedynej osoby, która naprawdę doceniała jego i jego zdolności, pogrąża się w udręce i znika w cieniu powszechnie uwielbianego i szanowanego brata Thora.

Jednakże pewnego dnia, gdy okazuje się, że asgardzka magia ma związek z tajemniczymi morderstwami na Ziemi, Loki zostaje tam wysłany, by zbadać tę sprawę. Trafia do dziewiętnastowiecznego Londynu, gdzie rozpoczyna podróż, która prowadzi go do czegoś więcej niż tylko podejrzanego o zbrodnię, stawiając go na ścieżce prowadzącej do odkrycia źródła własnej mocy i tego, kim powinien być.

Wraz z kolejnymi stronami książki wkraczamy bardziej w nastoletnie życie boga kłamstw, które jest pełne problemów, z jakimi zmagamy się również i my. Odrzucenie, niezrozumienie ze strony rodziców lub rówieśników przedstawione w inny, nowy, metaforyczny, niezwykle sposób.

Jest to według mnie świetna propozycja lektury nawet dla osób, które nie słyszały do tej pory o Lokim i jego przygodach.

Ocena ogólna: 9/10
A.S.

„Siedmiu mężów Evelyn Hugo” Taylor Jenkins Reid
Powieść idealna dla fanów Marilyn Monroe. Opowiada o młodej dziennikarce, która dostaje propozycję przeprowadzenia wywiadu z aktorką mającą za sobą imponującą karierę w Hollywood – Evelyn Hugo. Ma jeden warunek. Wywiad ma zostać opublikowany dopiero po jej śmierci. Opowiada jej o tym, jak wyrwała się z biedy, o miłości i cenie sławy. O tym, dlaczego ma za



sobą aż siedem małżeństw. Autorka porusza wiele ważnych tematów takich jak dyskryminacja, oraz pokazuje, jakie wymagania stawiano kobiecie pracującej w show biznesie. Jest to zdecydowanie książka bardzo wciągająca i warta przeczytania.

Wiktorія Nowak



Pod koniec lutego miałam przyjemność przeczytać „Tatuażystę z Auschwitz” autorki Heather Morris. Długo się do niej zabierałam i cieszę się, że wkońcu udało mi się ją przeczytać! Słyszałam o niej bardzo dużo pozytywnych opinii, dlatego też byłam ciekawa, czy faktycznie jest warta uwagi.

Tytułowy tatuażysta ma na imię Lale, cała powieść napisana jest z jego perspektywy. Przed-

stawia on życie w obozie koncentracyjnym, gdzie musiał współpracować z nazistami i oglądać, jak jego przyjaciele umierają, by przetrwać. Dzień mijał za dniem, aż pewnego dnia zobaczył przerażoną dziewczynę – Gitę. Zakochał się od pierwszego wejrzenia. Od tego czasu bohater obiecuje, że za wszelką cenę wyjdą razem z tego piekła.

Książka ta jest prawdziwą historią o przetrwaniu, wytrzymałości, miłości i wierze. Zdecydowanie w trakcie jej czytania nie raz wylejesz łzy. Sam fakt, że zawiera prawdziwe wydarzenia, wpływa na czytelnika.

Osobiście nie jestem fanką „smutnych książek”, ale ta to zdecydowanie coś innego. Tu nie tylko chodzi o emocje, ale i naukę, którą z niej czerpiemy. Zdecydowanie każdy musi ją przeczytać!

Wiktorія Partyka

Recenzja filmu

Film „Enola Holmes” w reżyserii Harry’ego Bradbeer’a, został wyprodukowany w USA, a jego premiera odbyła się 23 września 2020 r. Produkcja jest ekranizacją słynnych książek Nancy Springer i opowiada o młodszej siostrze braci Holmes. Dziewczyna mieszkała tylko z matką, gdyż jej ojciec zmarł, kiedy była mała, a bracia szybko się wyprowadzili i zajęli swoimi sprawami. Życie z rodzicielką było wręcz cudowne, lecz wszystko zmieniło się w jednym dniu...

Rankiem w dzień swoich 16 urodzin Enola dowiaduje się o zniknięciu swojej matki. Kobieta odeszła bez słowa, zostawiając w rękach gosposi jedynie prezent dla córki. Wkrótce do domu rodzinnego przyjeżdżają jej starsi bracia: Sherlock i Mycroft i postanawiają podzielić się obowiązkiem opieki nad młodszą siostrą. Aby uporządkować życie podopiecznej, Mycroft postanowił umieścić ją w szkole dla dziewcząt z internatem, a Sherlock ma za zadanie odnaleźć zaginioną matkę. Enola w podarunku od mamy znajduje podpowiedź, która prowokuje dziewczynę do ucieczki przed zaplanowanym przez braci ży-



ciem. W pociągu poznaje chłopca, który tak jak ona wymknął się z domu. Jest on ścigany przez płatnego zabójcę i jedyną drogą ucieczki dla nich jest ryzykowny wyskok

z pędzącego pociągu. Enola oraz Tewkesbury współpracują, aby bezpiecznie dotrzeć do Londynu, a następnie ich drogi się rozdzielają. Czy dziewczyna ucieknie od braci? Dlaczego zaczęła się martwić o chłopca, którego poznała podczas podróży? Czy uda się jej odnaleźć matkę?

Według mnie ten film jest naprawdę interesujący. Wydarzenia zostały ukazane w sposób zabawny i ciężko utrzymać powagę przy różnych scenach. Wątek zagadek, szyfrów i tajemnic jest niesamowity, porusza wyobraźnię, intryguje oraz do końca trzyma w napięciu. Pomimo tego, że film trwa 2 godziny, jest wart obejrzenia.

Ocena: 8/10
M. Sepiolo

„Pamiętnik”

Film przedstawia historię chorującej na demencję Allie oraz jej męża Noaha, który walczy o utraczone wspomnienia swojej żony. Bohaterka nie pamięta swojej rodziny, ani wydarzeń z przeszłości. Z tego powodu Noah postanawia zamieszkać razem z nią w domu opieki. Czyta jej codziennie na głos historię o miłości młodych i zakochanych w sobie dwojga ludzi spisaną w pamiętniku.

Losy młodej Allie jako bogatej dziewczyny z miasta zaczynają się podczas wakacji w Seabrook, gdzie poznaje niezamożnego chłopaka Noaha. Pomędzy nimi szybko rodzi się wyjątkowe uczucie miłości pomimo dzielących ich różnic. Na drodze do ich szczęścia stają rodzice na-

stolatki, którzy natychmiast po zauważeniu powagi ich związku, zabierają ją do miasta. Z zainteresowaniem obserwujemy poczynania głównego bohatera, który nie zważając na zastrzeżenia ze strony rodziców swojej ukochanej, jak również odległości między nimi, znajduje sposób do kontaktu z nią. Mogłoby się wydawać, że wszystko się łoży, lecz matka jego wybranki skutecznie to uniemożliwia. Możemy zobaczyć, jak po upływie lat ich drogi ponownie się łączą, a pewne wydarzenia powodują powrót ich uczuć. Wątek powracających wspomnień bohaterki nadaje szczególnej wartości zakończeniu.

Agata Motyla



Wiosna – pora się rozchmurzyć!

21 marca rozpoczęła się ulubiona pora roku wielu osób – wiosna. Wraz z nią przyszła odwilż – pogodowa i emocjonalna. Nareszcie słońce wyszło zza chmur, a powietrze zrobiło się cieplejsze. Jak to wpłynie na nas? Czy będziemy czuć się lepiej i optymistycznie podchodzić do każdego nowego dnia?

Wiemy, że wraz z większą ilością słońca nasz organizm otrzymuje więcej naturalnej witaminy D3, która może działać kojąco na nerwy i regulować rytm dobowy. Wielu pobudka o wschodzie słońca może motywować do rozpoczęcia nowego dnia. Okazuje się, że aż 60% dorosłych Polaków wykazuje objawy depresji, w tym jedną z jej rodzajów, potocznie nazywaną depresją sezonową, wywołaną niedoborem wcześniej wspomnianej witaminy

D3, spowodowanym przez brak światła słonecznego. Badania naukowe wskazują, że na depresję sezonową najbardziej podatni są młodzi ludzie. Jednak bez pochopnych diagnoz, wielu z nas może przyznać, że czas jesieni i zimy wywołuje stan zmęczenia i braku motywacji. Jak więc pozytywnie podejść do nowego sezonu? Wiosnę zawsze możemy potraktować jak nowy rok. Zastanowić się, co chcielibyśmy zmienić w swoim życiu. Warto zacząć od aktywności fizycznej na zewnątrz, która sprawi,



że nasze ciało poczuje się lepiej. Teraz, gdy dni są już ponad 3 godziny dłuższe od najkrótszego dnia w roku, możemy w tych często niewystarczających 24 godzinach odnaleźć czas dla siebie. Wychodźmy więc z domu, spotykajmy się ze znajomymi lub rodziną, albo po prostu skorzystajmy z widoku odradzającej się natury. Dajmy sobie czas na odprężenie.

Wiele słyszymy o tym, że aktywność na świeżym powietrzu poprawia samopoczucie. Zazwyczaj w to nie wie-

rzymy. Jednak trzeba przyznać, że to może być prawda. Zapewne wiele osób zgodzi się, że odgłosy ćwierkających ptaków, uczucie cieplejszego powietrza na skórze i widok pięknego zachodu słońca pobudza pozytywne myśli. Wraz z naszą piękną naturą obudźmy się i zaczniemy znowu żyć!

Julia Kapsa

Premiery filmowe- kwiecień 2022



Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledorea. Jest to brytyjsko-amerykański film fantasy w reżyserii Davida Yatesa na podstawie scenariusza napisanego przez J.K. Rowling i Steve'a Klovesa, inspirowany oryginalną historią autorstwa Rowling. To już trzecia część przygód czarodzieja Newta Skamandera, która jest kontynuacją takich produkcji jak "Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć"

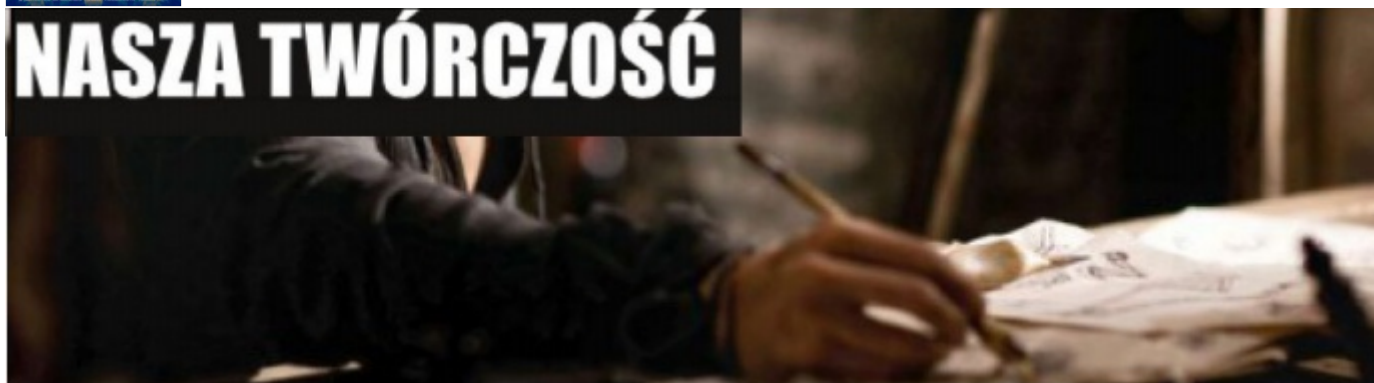
z 2016 r. i "Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda" z 2018 r. Cała akcja dzieje się w uniwersum Harry'ego Pottera. Wśród obsady można wyróżnić Johnny'ego Deppa, Madsa Mikkelsena i Jude Lawa. Światowa premiera filmu odbędzie się 7 kwietnia 2022.

Sonic the Hedgehog 2 to nadchodząca komedia przygodowa w reżyserii Jeffa Fowlera, napisana przez Pata Casey, Joshua Millera i Johna Whittingtona, oparta na serii gier wideo wydanej przez firmę Sega. Sonic to tak naprawdę niebieska kulka superenergii. Jego moc przyciąga złoczyńców, dlatego Sonic musiał uciec ze swej planety, w czym pomogły mu magiczne złote pierścienie. Znalazł się na zupełnie nowej planecie – Ziemi. Jeź i jego najlepszy przyjaciel Tom (James Marsden) łączą siły, aby powstrzymać geniusza zła – doktora Robotnika (Jim Carrey) przed planem przejęcia władzy nad światem. Na wielkim ekranie ten film będzie można obejrzeć już 8 kwietnia.



Nieznosny ciężar wielkiego talentu Potrzebujący zastrzyku gotówki hollywoodzki gwiazdor Nicolas Cage przyjmuje zaproszenie do posiadłości tajemniczego milionera, nie podejrzewając, że staje się uczestnikiem bardzo niebezpiecznej gry. Dobry scenariusz i świetnie wykreowana postać Javiego, czyli największego fana Cage'a – tak właśnie zapowiada się nadchodząca produkcja. Premiera odbędzie się 22 kwietnia.

Ola Gibała



„Wakacyjna niespodzianka”

Od dłuższego czasu usiłowałem dowiedzieć się od Ciebie, gdzie chciałabyś spędzić choć kilka dni wakacji. W pewnym momencie naszej rozmowy, podczas wieczornego spaceru, wyciągnąłem to z Ciebie podstępem – powiedziałaś mi to całkiem nieświadomie. Do wakacji zostały już tylko dwa tygodnie, dwa ostatnie tygodnie naszej szkoły, które były jednymi z najprzyjemniejszych, jakie ze sobą spędziliśmy. Nie zastanawiając

się nad czymkolwiek, jak i nad konsekwencjami, które przyniosą nasze czyny, robiliśmy wszystko, na co mieliśmy ochotę, nie martwiąc się, co będzie jutro. Każdy dzień, który przybliżał nas do wakacji, był bardziej ekscytujący od poprzedniego.

W dniu zakończenia roku szkolnego postanowiłem zabrać Cię do wesołego miasteczka, które znajdowało się około stu kilometrów od naszego miasta. Do momentu przyjazdu na miejsce nie zdawałaś sobie sprawy, gdzie jedziemy oraz co na nas będzie czekać.

Wyjechaliśmy drugiego dnia po otrzymaniu świadectw. Na miejscu byliśmy tuż przed dwunastą. Naszym pierwszym celem była pizzeria – najlepsza na Śląsku, w której zjedliśmy nasz obiad. Zaraz po tym udaliśmy się na mały spacer. Wesołe miasteczko znajdowało się niedaleko nas, przez korony drzew rosnących w parku, po którym spacerowaliśmy, można było dostrzec pewną część karuzeli znajdujących się na jego terenie. Spoglądałaś na nie i mówiłaś, że strasznie chciałabyś znaleźć się na jednej z nich, mimo że troszeczkę się tego boisz. Właśnie wtedy postanowiłem powiedzieć Ci, co jest niespodzianką. Ty, zaskoczona moimi słowami, zaczęłaś mnie całować, skacząc z radości.

Dzień zapowiadał się wspaniale. Gdy weszliśmy do parku rozrywki, nie wiedziałaś, w którą stronę masz iść, ponieważ miasteczko było rozległe. Wszędzie było dużo ludzi, którzy zapelniali kolejki do każdej z atrakcji, z której chcieliśmy skorzystać. To nas nie zniechęcało, ponieważ mieliśmy cały dzień tylko i wyłącznie dla siebie. Pełni radości – zachowywaliśmy się niczym dzieci, które pierwszy raz w życiu były w wesołym miasteczku. Cały świat przestał dla nas istnieć, wyłączyliśmy telefony, skupialiśmy się tylko na sobie. Czas mijał nam tak szybko, że w momencie, kiedy zaczęliśmy się rozkręcać, zegarek wskazywał już godzinę siedemnastą. Byliśmy zdziwieni i oboje troszkę zgłodnieliśmy. Zaproponowałem, żebyśmy poszli coś zjeść do jednej z budek, które oferowały różnego rodzaju potrawy. Tylko jedna z nich serwowała to, na co mieliśmy ochotę – nasze ulubione gofry z owocami i bitą śmietaną. Tuż po zjedzeniu postanowiliśmy skorzystać z ostatnich biletów, które mieliśmy – na Diabelski Młyn.

Był już wieczór, zachodzące słońce pięknie ubarwiło niebieskie niebo w żywe odcienie pomarańczy oraz czerwieni i różu. W momencie, kiedy byliśmy na samym szczycie atrakcji, widzieliśmy przepiękny krajobraz ślą-

skiej miejscowości. Z podziwem oglądałem Twoją roześmianą twarz i cieszyłem się, że niespodzianka spełniła nasze oczekiwania.

Złapałem Cię za rękę i wolnym krokiem ruszyliśmy w stronę bramy wyjściowej. Kiedy doszliśmy do parkingu, na którym stał nasz samochód, zapytałaś, czy możemy jeszcze pospacerować, ponieważ nie chcesz wracać tak szybko do domu i że mamy jeszcze cały wieczór dla siebie... Postanowiłem pokazać Ci jedną z ładniejszych części miasta, w którym byliśmy. Znaleźliśmy się w alejach, które każdego wieczoru rozświetlały setki witryn sklepowych, we wszystkich kolorach tęczy. Jednocześnie była to najbardziej ruchliwa częścią tego miasta, którą każdego dnia przechodziło setki osób. Przyjemny spacer sprawił, że straciliśmy poczucie czasu. Kiedy spojrzałem na zegarek, okazało się, że jest już dziewiętnastą trzydzieści. Doszliśmy do wniosku, że wypadałoby powoli zbierać się do domu, ponieważ czeka nas jeszcze ponad sto kilometrów drogi powrotnej. Jadąc autostradą słuchaliśmy głośno muzyki i śpiewaliśmy ulubione piosenki.

Po powrocie do domu miałem jeszcze jedną niespodziankę – kolację i oglądanie filmu. Jednak bałem się, że jesteś zmęczona i będziesz chciała wrócić do domu. Kiedy jednak zaproponowałem, uśmiechnęłaś się i powiedziałaś: „Przecież mamy wakacje!”. Zająłem się przygotowaniem kolacji, a wybrany film już czekał. Wreszcie mieliśmy czas, by w spokoju porozmawiać.

Po kolacji zaczęliśmy wspólnie oglądać film. Niestety oboje go nie pamiętamy, ponieważ po pełnym emocji i wrażeń dniu zasnęliśmy na początku...

Karolina Markiewicz



CIAŁO I DUSZA

Porady zdrowotne

Co powinniśmy zrobić, aby wiosną uchronić się przed wszelkimi infekcjami oraz cieszyć się dobrą kondycją niezależnie od pogody?

Zdrowa dieta

Nasze ciało wymaga od nas wielu różnych produktów m.in. owoców i warzyw, które podczas tej pory roku coraz łatwiej możemy zdobyć. Powinniśmy dostarczać organizmowi wystarczające ilości witamin poprzez spożywanie świeżych, sezonowych owoców i warzyw.

Produkty, dzięki którym zachowamy odpowiedni poziom witamin A, C, E oraz B to np. pomidory, brokuły, papryka, seler naciowy, warzywa strączkowe, biała fasola, pestki dyni. Pomogą nam nie tylko w zachowaniu dobrej kondycji, zdrowia, ale również wniosą powiew świeżości na nasze talerze.

Spędzanie czasu i ćwiczenia na świeżym powietrzu

Powinniśmy spędzać jak najwięcej czasu na zewnątrz, zwłaszcza w te dni, kiedy pogoda umila nam spędzane



tam chwili. Przebywając na słońcu nasz organizm chłonie witaminę D, która pomoże nam zachować odporność. Czas spędzany na powietrzu nie zawsze musi być spożytkowany na ćwiczenia lecz można go wykorzystać także na inne sposoby. Dobrym pomysłem może być regularny spacer po okolicy. Starajmy się dobrze wykorzystać dłuższe dni, wyższą temperaturę i słoneczną pogodę.

Dobre samopoczucie

Niektórym z nas wiosna oraz słońce przyniosą wielki uśmiech na twarzy i sprawią, że czujemy się lepiej. Natomiast inni nie będą aż tak optymistycznie do tego nastawieni. Powinniśmy zatem, mimo różniących nas nastawień, robić to, co sprawia, że czujemy się najlepiej. Dla części może to być spędzanie czasu ze znajomymi, dla innych czytanie interesującej książki. Spędźmy więc tę porę roku robiąc to, co lubimy!

A.S.

Muzyka do nauki – idealny sposób na przygotowania do matury, i nie tylko...

Szukając sposobów na efektywniejszą naukę, możemy natknąć się na artykuły o „niesamowitym wpływie muzyki klasycznej na zwiększenie inteligencji wśród młodzieży i dzieci” oraz stwierdzenia, że jest to „jeden prosty sposób, dzięki któremu twoje oceny znacznie się poprawią”. Jak pięknie by to nie brzmiało, samo słuchanie muzyki nie jest rozwiązaniem na wszelkie uczniowskie problemy. Może ono jednak znacznie umilić sam proces nauki lub pomóc w skupieniu się.

Oczywistym wyborem, jeśli chodzi o muzykę do nauki, wydaje się być muzyka klasyczna. Przeważnie spokojna i wyciszająca. Jednak co zrobić, jeśli nie jesteśmy wielkimi fanami Beethovena i Mozarta, a molowe monotonne dźwięki, zamiast pomagać w skupieniu - usypiają? Aby w jakiś sposób urozmaicić muzykę klasyczną, można sięgnąć do znanych utworów tworzonych w estetyce tego gatunku. Jednym z zespołów tworzących taki typ muzyki jest Vitamin String Quartet. Jest to grupa kilku różnych kwartetów smyczkowych nagrywająca hity danego roku w stylu muzyki klasycznej. Na ich płytach znajdziemy między innymi utwory: Billie Eilish, Olivii Rodrigo, Coldplay, Lil Nas X, Ariany Grande czy BTS. Muzycznych inspiracji do nauki warto także szukać

wśród soundtrack'ów do naszych ulubionych filmów. Kto nie chciałby poczuć przyplitwu mocy słuchając muzyki ze „Star Wars” czy „Avengers” podczas robienia zadań z matematyki? Słynne utwory z „Harry’ego Potter’a” idealnie nadadzą się do nauki chemii, a soundtrack z „Władcy Pierścieni” lub „Piratów z Karaibów” może umilić naukę historii. Jak widzicie, muzyka do nauki nie musi być nudna i tylko klasyczna. Warto otwierać się na różne możliwości i pamiętać, że każdy ma swój własny tryb uczenia się i nie z każdego przedmiotu przyswaja wiedzę bez najmniejszych trudności. Nauka przy muzyce może być idealnym rozwiązaniem dla niektórych, ale dla innych może okazać się niepotrzebnym rozpraszaczem, bez którego uczy im się o wiele lepiej. Jeśli jednak nigdy nie uczyliście się słuchając muzyki, może warto spróbować?



Małgorzata Wicha

Atrakcje turystyczne regionu

Powiedzenie: „Cudze chwalcie, swego nie znacie” jest wciąż aktualne, ponieważ, podróżując w dalekie miejsca, zapominamy o tym, co mamy na wyciągnięcie ręki. Chcę zaprosić Was na niedzielny wypad w miejsce z bogatą historią i niesamowitymi dziejami – Ossolin.

Choć nazwisko Ossoliński kojarzy nam się najczęściej z Zamkiem Krzyżtopór, to ich gniazdo rodowe znajduje się w Ossolinie i tam właśnie kierujemy nasze kroki z Opatowa. Można tam dotrzeć samochodem, rowerem, ale również pieszo.

Samochodem: Opatów>Włostów>Lipnik>Kurów>Goźlice>Ossolin (około 20 minut)

Rowerem: Opatów>Okalina Wieś>Grocholice>Stopotów>Goźlice>Wilkowice>Ossolin (około 1.30h)

Pieszko: Opatów>Wąworków>Karwów>Włostów>Kurów>Ossolin (około 3.30h)

Historia

Na wstępie kilka zdań o powstaniu wsi, której nazwa Ossolin według Stanisława Rosponda wywodzi się od imienia Osola; jest to więc nazwa dzierżawcza. Legendowa wersja mówi, że pochodzi ona od założyciela wsi Osy.

W XVI wieku dostała się w ręce Ossolińskich. Uznali oni, że tu właśnie będzie ich dom i zbudowali na wzgórzu drewniany zamek. O tej budowlu jednak nie wiemy wiele, poza tym, że służyła Ossolińskim przez ponad 250 lat, do momentu gdy Jerzy Ossoliński w połowie XVII wieku w wyniku działań rodzinnych posiadał Ossolin i zdecydował przebudować zamek na cudowny pałac. Nie wiadomo, kto dokładnie projektował tę budowlę, ale niektórzy wskazują na Wawrzyńca Senesa, który projektował rów-



niezamek Krzyżtopór. Budowę zakończono w 1640 r. Zamek zachwycał swoją wzniosłością, architekturą oraz złoceńiami. W całości zachował się do 1816 roku,

wtedy to ówczesny właściciel Antoni Hrabia Ledóchowski zebrawszy całą rodzinę kazał wysadzić zamek z obawy przed tym, że jego syn przegra go w karty. Do dziś po zamku pozostały ruiny i arkada pomiędzy lessowym wąwozem.

Olga R.

Jak radzić sobie ze stresem przed maturą?

Dla większej części młodzieży matura to ich pierwszy poważny egzamin w życiu. Co za tym idzie, jest to dla nich niebywale stresujące wydarzenie. Stres przed maturą jest zjawiskiem absolutnie normalnym. W zależności od tego, w jakim stopniu potrafimy sobie z nim poradzić, zależne jest jego odczuwanie.

Oto kilka porad, które pomogą zapanować nad stresem przed maturą:

1. Dobrze się wysypiaj w trakcie przygotowania do matury.
2. Szkoła, nauka w domu, szkoła, nauka w domu, szkoła... i tak w kółko. Pamiętaj o tym, żeby zawsze znaleźć czas na odpoczynek. Pójdź na spacer, spotkaj się ze znajomymi albo obejrzyj swój ulubiony film.
3. Bardzo dobrym narzędziem, które pomaga zapanować nad stresem, są różnego rodzaju szczegółowe plany. Można samodzielnie przygotować sobie w domu plan na każdy tydzień i odhaczać to, co uda nam się zrobić.
4. Umów się z kolegami, że będziecie uczyć się razem.

Przepytajcie się, wymieniacie wiedzę. Pogadajcie ze starszymi kolegami, którzy zapewnią was, że przez maturę można przejść spokojnie, a odpowiednie przygotowanie zapewni wam dobre wyniki.



5. Pamiętaj – nikt nie jest Omnibusem – każdemu może przydarzyć się wpadka czy gorszy dzień.
6. Powtarzając materiał, staraj się korzystać z tak zwanych mnemotechnik, czyli sztuczek zapamiętywania.
7. Pamiętaj o oddychaniu! Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.

Wiktoria Faliszewska
i Nikola Buwała

Ogród na wiosnę



Słońce jest dla roślin jak adrenalina – wybudza je z zimowego snu. Kiedy przyjemnie grzeje, kwiaty coraz bardziej rozchylają pąki i z każdym dniem ukazują coraz piękniejsze oblicze.

W ogrodzie robi się radośnie i kolorowo. Kiedy ustępują mrozy, spod śniegu zaczynają nieśmiało wychylać główki pierwsze rośliny. Najwcześniej wyrastają białe śnieżyczki, tuż za nimi krokusy w różnych odmianach kolorystycznych i inne rośliny cebulowe: tulipany, szafirki, narcyzy, żonkile, hiacynty.

Krokusy

To właśnie z tej rośliny pozyskuje się szafran – najdroższą przyprawę świata. Te wdzięczne kwiatki o kielichowatym kształcie w naturze kochają najbardziej rozległe górskie polany, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby i Twój ogród wiosną zmienił się w łąkę pełną krokusów. Najlepiej sadzić je w dużych grupach – wtedy wyglądają najpiękniej – ale i na rabatach w towarzystwie innych roślin będą prezentować się okazale. Na noc zamykają

kwiaty, żeby od rana znów zachwycać swoją urodą.

Śnieżyczka

Znana pod nazwą przebiśnieg, ma białe dzwonkowate kwiatuszki i podłużne wąskie listki. W ogrodach sadzi się ją pod koronami drzew i krzewów – tam w lekkim półcieniu czuje się najlepiej. Kwitnie krótko, po przekwitnięciu praktycznie znika bez śladu, po to, by pojawić się znowu za rok.

Forsycja

Zanim wypuści listki, obsypuje gałązki tysiącem złotych kwiatuszków. Lubi miejsca zaciszne z dala od silnego wiatru. Można z niej formować żółte żywopłoty. Jest piękną ozdobą wielkanocnego stołu – kwitnie tak samo atrakcyjnie wazonie co w ogrodzie. Ale zaraz po przekwitnięciu trzeba pamiętać o jej przycięciu – w przeciwnym razie może nie zakwitnąć kolejnej wiosny.

Begonia bulwiasta

Ma piękne duże kwiaty, które w maju osiągają pełen rozkwit. Od pełnego słońca woli stanowiska zacienione i lepiej czuje się w donicy lub skrzynce niż na rabacie,

gdzie jest narażona na deszcze, za którym nie przepada.

Piwonia

Inaczej nazywana peonią. Prawdziwa gwiazda majowej rabaty, o okazałych pierzastych kwiatach, które przybierają odcienie białe, różowe lub ciemno bordowe. Cudownie pachną i pięknie prezentują się w bukietach. Nie lubią konkurencji wazonie – są tak efektowne, że najpiękniej prezentują się bez innych dodatków.

Szafirek

Szafirowe drobne kulki zebrane w niewielkie grona pięknie zdobią trawniki, rabaty czy skalne ogródki. Kwitną aż

do czerwca i długo zachowują piękny wygląd w wazonie.

Hiacynt

Jego drobne kwiaty o mocnym zapachu tworzą efektowne grona, które zdobią ogród przez ok. dwa tygodnie. Występują w kilku kolorach: liliowym, różowym, łososiowym, niebieskim i białym, ale zdarzają się też odmiany żółte, pomarańczowe, a nawet czerwone. Najpiękniej wyglądają na obrzeżach rabat. Rosną też dobrze w domowych doniczkach, przystrajając okienny parapet, kiedy za oknem jeszcze zimowa aura.

Marlena Gajek

Z życia nastolatki

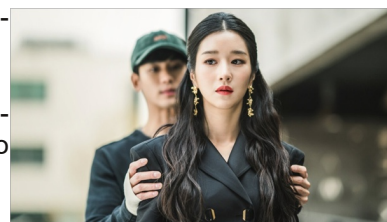
Gdy mamy dużo wolnego czasu, sięgamy zazwyczaj po jakąś ciekawą lekturę czy film. Przyjęło się, że są to zazwyczaj amerykańskie albo europejskie produkcje, ale czemu by nie spróbować z czymś azjatyckim?

Alternatywą dla amerykańskich seriali o nastolatkach, których pełno jest teraz w serwisach vod, są produkcje azjatyckie, tak zwane dramy. Te najbardziej polecane są dziełem koreańskich reżyserów. Mogą być one o różnej tematyce, od fantasy, po horror i romans. Popkultura ma tę zaletę, że bez wychodzenia z domu możemy odwiedzać inne kraje, jednocześnie chłonąc ich kulturę i zwyczaje. Korea Południowa może Was zaskoczyć pod wieloma względami: od typowego dla Koreańczyków poczucia humoru, przez gloryfikację męskiego piękna, po potrawy serwowane na stole. Nie mówiąc już o niesamowitych widokach i kulturze pełnej legend i postaci zawartych w k-dramach. Poznawanie nowych rzeczy nigdy nie jest łatwe. Trzeba się przekonać do formatu, by móc go pokochać. Z koreańskimi serialami jest podobnie - jeśli na starcie traficie na słabą produkcję, zrazicie się, jeśli traficie na zbyt skomplikowaną, pogubicie się w postaciach i wątkach. Dlatego na początek warto spróbować z czymś popularnym i łatwo dostępnym. Poniżej przedstawiam kilka k-dram dostępnych na Netflixie i wartych uwagi.

It's okay to not be okay

Antyspołeczna pisarka i bezinteresowny opiekun ze szpitala psychiatrycznego, którym nigdy nie było po dro-

dze z miłością, wzajemnie leczą swoje emocjonalne rany. Osobliwa historia wciągająca od pierwszego odcinka.



Sweet Home

Gdy ludzie zmieniają się w krwiożercze potwory, walczą z własnymi demonami chłopak staje się dla sąsiadów jedyną nadzieją na przeżycie i zachowanie człowieczeństwa. To propozycja dla osób lubujących się w horrorach.



A Korean Odyssey

Pewne egoistyczne mityczne stworzenie pożąda ogromnej potęgi, ale okazuje się, że jest zdane na łaskę kobiety, która widzi stworzenia z innych światów. Produkcja ukazująca ułamek koreańskich legend.



Julia Podsiadły

Sporty wiosenne

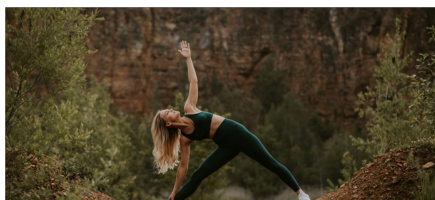
Wraz z nadejściem wiosny większość osób decyduje się na rozpoczęcie różnych ćwiczeń. Jedni ze względu na zdrowie, drudzy dlatego, że potrzebują aktywności fizycznej, a jeszcze inni z powodu braku zainteresowań. Poniżej przedstawiamy przykłady, jak aktywnie oraz ciekawie możemy spędzić czas na świeżym powietrzu w ciepłe dni.



Wiosenne bieganie

W tym okresie biega największa liczba osób. Wiadomo, że

im ładniejsza pogoda i wyższa temperatura, więcej ludzi ma ochotę na spędzenie swojego wolnego czasu na zewnątrz. Każdy biegacz powinien posiadać odpowiednią odzież, w której będzie czuł się komfortowo. Mogą być to przykładowo: bluza z długim rękawem, legginsy, bezrękawnik, lekka kurtka, czapka z daszkiem. Najważniejszym elementem stroju biegacza są jednak buty. Powinny być one oddychające, nieprzemakalne, z nieślizgającą się podeszwą i solidną amortyzacją. Należy także mieć ze sobą butelkę wody, ponieważ nawodnienie organizmu jest bardzo ważne.



Wiosenna joga

Jest to jedna z najlepszych alternatyw dla porannego biegania. Należy zadbać o dwie bardzo ważne rzeczy, mianowicie matę oraz odpowiedni strój. Musi być on praktyczny, wygodny i dostosowany do rozciągania się. Wybrane ubrania nie powinny krępować ruchów oraz nie mogą być zbyt luźne. Przykładowo można ubrać się w legginsy, koszulkę z krótkim rękawem lub na ramiączkach. Należy unikać ćwiczenia w samo południe, ponieważ może oślepić nas wtedy słońce. Lepszą porą jest zdecydowanie poranek, ponieważ o tej porze nadmierne słońce nie męczymy oraz sprzyja to pobudzeniu organizmu na cały dzień.

Wybrane ubrania nie powinny krępować ruchów oraz nie mogą być zbyt luźne. Przykładowo można ubrać się w legginsy, koszulkę z krótkim rękawem lub na ramiączkach. Należy unikać ćwiczenia w samo południe, ponieważ może oślepić nas wtedy słońce. Lepszą porą jest zdecydowanie poranek, ponieważ o tej porze nadmierne słońce nie męczymy oraz sprzyja to pobudzeniu organizmu na cały dzień.

Jazda na rowerze

Kolejną aktywnością fizyczną idealną na wiosnę jest jazda na rowerze. Podczas niej możemy miło spędzić czas z rodziną czy przyjaciółmi na świeżym powietrzu. Tak naprawdę strój jest dowolny, wystarczy, żeby był wygodny. Jazda na rowerze ma wiele zalet; między innymi poprawa kondycji czy wzmocnienie mięśni. W dzisiejszych czasach, kiedy ceny paliwa rosną, rower jest bardzo dobrą formą transportu do szkoły czy pracy. W ten sposób możemy zaoszczędzić. Zamieniając samochód na rower, dbamy również o środowisko.



Amelia M. i Ola J.

Kulinaria

Muffinki marchewkowe

Składniki:

- 2 jajka,
- 220g cukru,
- 300g marchewki,
- 30g orzechów włoskich,
- 30g płatków owsianych,
- 160 ml oleju,
- 160g mąki pszennej,
- 2 łyżeczki sody,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Przygotowanie krok po kroku:

- Marchew zetrzyj na tarce. Orzechy posiekaj. Jaja ubij z cukrem na pianę.
- Do piany dodaj startą marchew, olej, orzechy, płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i sodę. Wymieszaj wszystko miękka łyżką.
- Przełóż ciasto do foremek od muffinków i piecz w 170 stopniach przez ok. 20-25 minut.



Szakszuka

Składniki:

- 2 pomidory,
- 1/2 łyżki masła lub oliwy,
- 1/2 ząbka czosnku,
- przyprawy: sól i świeżo zmielony pieprz, szczypta oregano oraz opcjonalnie chili,
- 2 jajka,
- do podania: świeża bazylija, bagietka.



Przygotowanie krok po kroku:

- Przygotować pomidory: sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, mięsz pokroić w kosteczkę.
- Na niedużą patelnię włożyć masło lub wlać oliwę oraz starty czosnek, chwilę podsmażyć.
- Pomidory włożyć na patelnię, doprawić solą, pieprzem i przyprawami. Wymieszać i intensywnie smażyć na większym ogniu przez około 4 minuty, już bez mieszania (wówczas pomidory odparują i zachowają swoją strukturę, jeśli będziemy mieszać, zrobi się przecier).
- Do podsmażonych pomidorów wbić jajka, doprawić solą. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Podawać ze świeżą bazylią i bagietką.

Paulina Andzel kl.2Ap

Sporty drużynowe na wiosenne popołudnie

Jak już każdy z nas zdołał zauważyć, z dnia na dzień na dworze słońce świeci coraz dłużej. Oznacza to, iż teraz wracając ze szkoły mamy więcej czasu na rozrywkę. Początek wiosny to oficjalne otwarcie sezonu sportowego. Z hali wychodzi się na dwór, na boisko. Tam w gronie znajomych i przyjaciół można rozgrywać różne zawody. W tym artykule przyjrzymy się tym sportom, które można uprawiać w szerszym gronie, w zespole.

Najpopularniejszym sportem drużynowym w Polsce i na

świecie jest piłka nożna. Bez wątplenia każdy z nas zetknął się z tą dyscypliną. Już od małego zdarzało się kopać piłkę w szkole lub na lokalnych boiskach. Piłka nożna, choć ukierunkowana w stronę mężczyzn (jest to sport kontaktowy i wymaga wysokiej sprawności fizycznej) wcale nie odrzuca kobiet. Jest on dostępny dla każdego z nas. Co więcej, to właśnie przy piłce nożnej każdy czuje niesamowite emocje. Mimo, że teraz mniej osób spotyka się razem na boisku, by grać do upadłego i spędzić czas w gronie przyjaciół, my –jako pokolenie

obecnych uczniów liceum – pamiętamy jeszcze te chwile, kiedy cały dzień przebywaliśmy na boisku. Oprócz tego, że piłka dostarcza nam wiele emocji, to jest też sportem, który wymaga od nas dużej aktywności. W czasie biegu pracują wszystkie mięśnie. Mózg odgrywa istotną rolę, ponieważ liczy się taktyka. Mówiąc krótko, piłka nożna to idealny sport na integrację, rywalizację oraz pobudzenie swojej aktywności fizycznej.



my się z przeciwnikiem w walce o piłkę. Różnicą natomiast jest to, że w siatkówce pracują kończyny górne, angażujemy nasze ręce i dłonie. Jak w każdym sporcie (też w piłce nożnej) istotna nie jest umiejętność zawodnika; liczy się to, że dużo osób jest zaangażowanych w uprawianie sportu.

Jak wiemy, oprócz dwóch wyżej wymienionych sportów istnieje wiele innych dyscyplin drużynowych, które możemy uprawiać ze znajomymi.

Drugim bardzo popularnym sportem drużynowym jest siatkówka. Może być ona dyscypliną rozgrywaną na hali, jednak najlepiej grać w nią na świeżym powietrzu. Często spotykamy boiska, które wysypane są piaskiem, wtedy gra może być jeszcze bardziej komfortowa. Nie posiadamy tylu boisk przeznaczonych do gry w piłkę siatkową co w nożną, jednak ono nie jest w tym przypadku aż tak istotne. Frajdę może zagwarantować samo odbijanie od osoby do osoby. Problemem nie jest również liczba zawodników. Nawet nie jest istotna regulaminowa liczba graczy. Wystarczy pojedynek 3 vs 3, czasem zdarzają się pojedynki w parach. Zaletą siatkówki jest to, że nie jest sportem kontaktowym. Ciężko jest się więc nabawić kontuzji, ponieważ nie zderzy-

Wśród równie popularnych znajdziemy koszykówkę czy tenisa. Tutaj pojawia się jednak problem z zapleczem infrastrukturalnym. Owszem, w koszykówkę można grać na hali, ale o wiele lepiej poodbijać piłkę na świeżym powietrzu. Prawdą jest więc to, że w sportach możemy przebierać tak jak w ubraniach. Najczęściej wystarczy grupa chętnych osób, które chcą aktywnie spędzić swój wolny czas. Wtedy jest to już 99 procent sukcesu, ten jeden to brak kontuzji i frajda z gry.

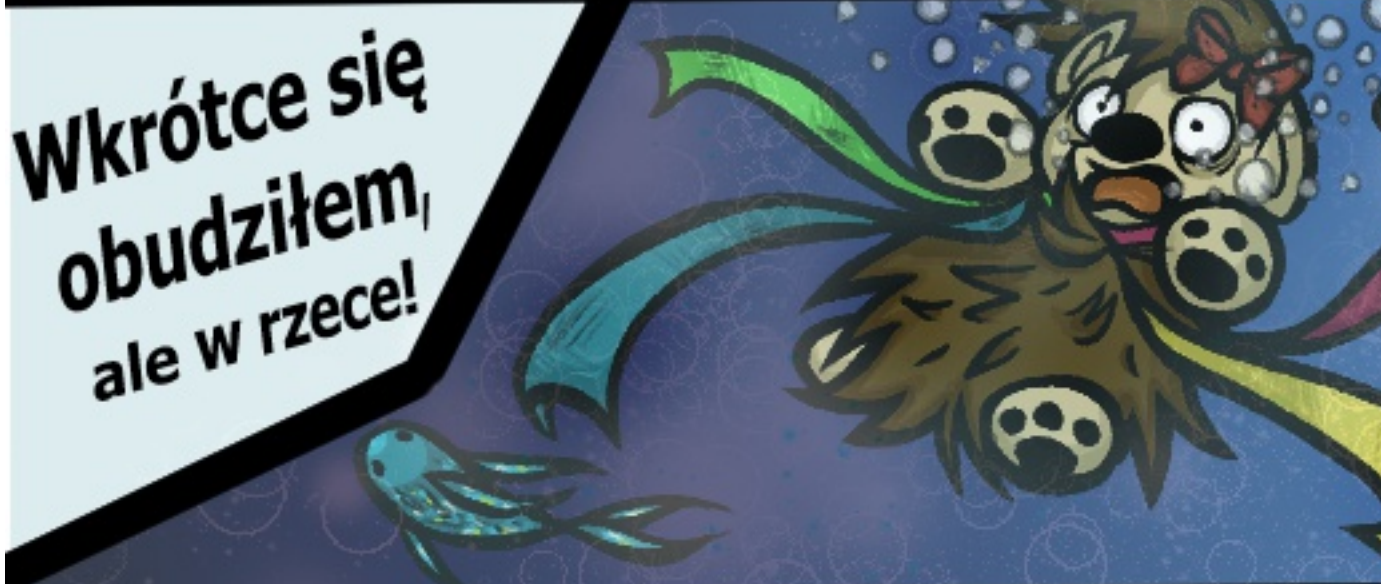
Mikołaj Szczygiel

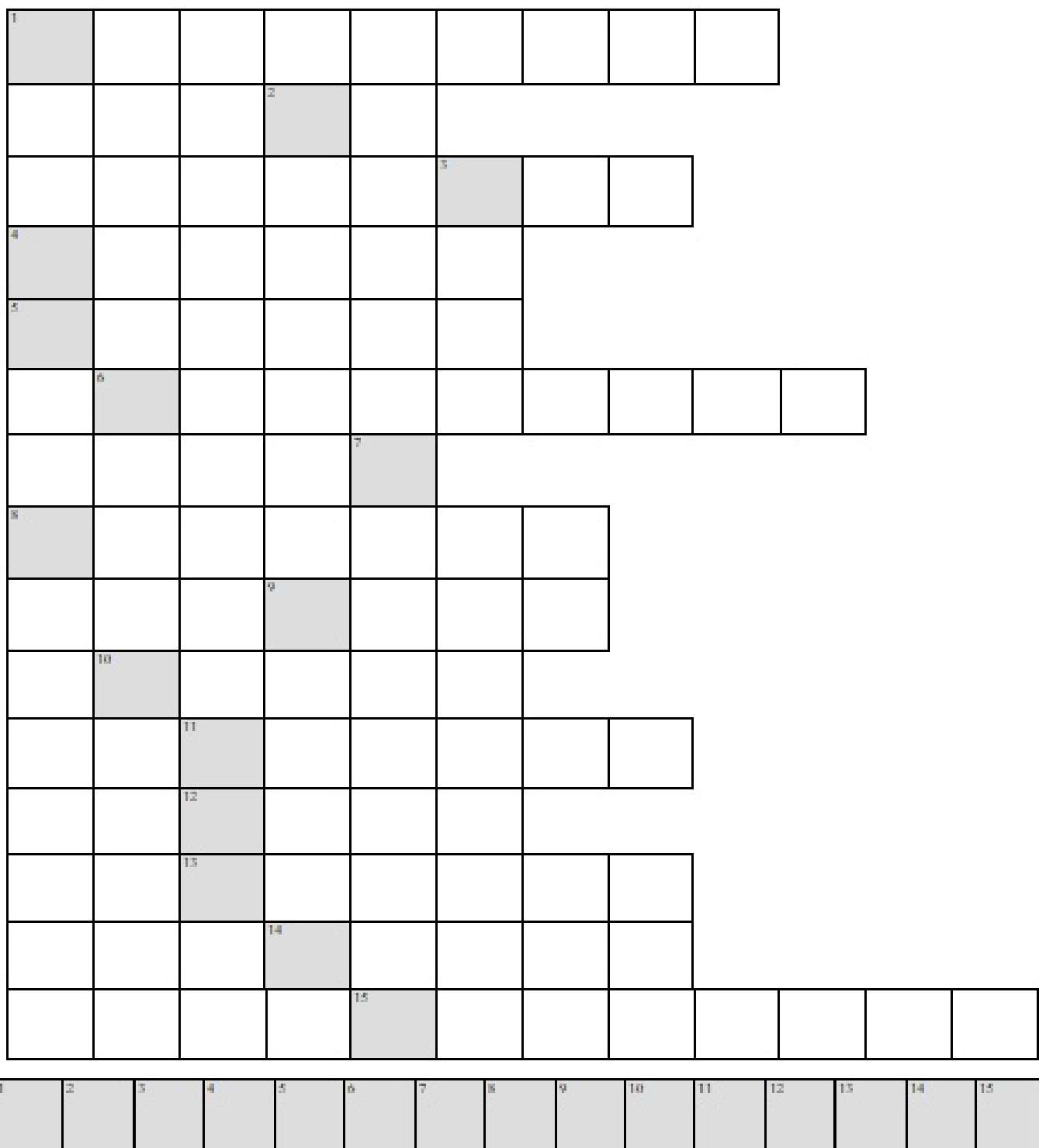


Ciekawostki

1. Ośmiornica olbrzymia ma 9 mózgow, 3 serca i niebieską krew.
2. NASA przetłumaczyła fale radiowe wytwarzane przez atmosferę planet na słyszalne dźwięki. W ten sposób naukowcy odkryli, że Neptun brzmi jak fale oceanu, Jowisz wydaje dźwięki jak spod wody, a głos Saturna przypomina ścieżkę dźwiękową horrorów.
3. Na niektórych łańcuchach górskich, np. Sierra Nevada w Kalifornii leży różowy śnieg, który smakuje i pachnie jak arbuzy.
4. Podczas kichania powietrze wydmuchiwane jest z nosa z prędkością 160 km/h.
5. Ketchup był kiedyś lekarstwem. W XIX wieku sprzedawano go w Stanach Zjednoczonych w postaci pigułek.
6. Przycisk "Lubię To" na Facebook'u miał mieć pierwotnie nazwę "Świetnie".
7. W ciągu 30 minut nasze ciało oddaje wystarczającą ilość ciepła, aby zagotować 4 litry wody.
8. Ponad 7 tysięcy osób umiera, a 1,5 miliona ma problemy zdrowotne spowodowane nieczytelnym pismem lekarzy.
9. Ziemia jest jedyną planetą w naszym układzie słonecznym, której nazwa nie pochodzi od imienia boga.
10. W Chinach zakazane jest przytulanie drzew.
11. Żeby wejść na wieżę Eiffla, trzeba pokonać 1710 stopni.
12. Papua Nowa Gwinea jest krajem, który jest domem dla większości języków. Mówi się w nim ponad 750 językami!

Martyna Adamska





1. Święto, które obchodzimy 17 kwietnia.

2. Kotki na wierzbie

3. Owad produkujący miód

4. Szósty dzień tygodnia

5. Żółty kwiat rozkwitający wiosną

6. Przedmiot, którego uczą nauczyciele, z którymi przeprowadzono wywiad do gazetki.

7. Ptak, od którego pochodzi nazwa dużego dźwigu.

8. Zwierzątko wykonane najczęściej z cukru, które

wkładamy do koszyczków.

9. Jajko, które malujemy w różne wzorki.

10. Fioletowy kwiat zwiastujący wiosnę.

11. Żółty motyl, którego nazwa jest podobna do kwaśnego owocu tego samego koloru.

12. Najjaśniejsza gwiazda wokół której krążą planety.

13. O tym ptaku mówimy, że jest siostrą wiosny.

14. Jak byliśmy dziećmi, to topiliśmy ją 21 marca.

15. Inaczej lany poniedziałek.

Zespół redakcyjny: Aleksandra Wójcik, Alicja Dachowska, Klaudia Kierzkowska, Aleksandra Gibała, Patryk Bober, Patrycja Szczepańska, Aleksandra Baran, Karolina Szemraj, Karolina Markiewicz, Maja Gorazd, Karolina Grabowiec, Wiktoria Faliszewska, Nikola Bukała, Zuzanna Piątek, Klaudia Ciszowska, Mikołaj Szczygieł, Paulina Andzel, Agata Motyła, Julia Podsiadły, Marlena Gajek, Wiktoria Nowak, Natalia Charymska, Julia Kapsa, Izabela Gołyska, Magdalena Wit, Angela Denkowska, Małgorzata Wicha, Agata Sitarska, Martyna Sepiolo, Wiktoria Partyka, Martyna Adamska, Sandra Radosz, Aleksandra Jędrzejewska, Amelia Masternak.

Opiekun gazetki: mgr Joanna Lawęda

Skład i łamanie: Julia Wójcik