



# Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

„Każdy przecież początek

to tylko ciąg dalszy,

a księga zdarzeń

zawsze otwarta w połowie.”

Wisława Szymborska

**TYPY  
UCZNIÓW**  
str. 5

**DLACZEGO WARTO  
PODSUMOWAĆ  
ROK?**  
str. 9

**JAK WYKORZYSTAĆ  
CZAS W FERIE  
ZIMOWE?**  
str. 11

**KREATYWNOSC-  
SIŁA  
BUDUJĄCA**  
str. 18

# **BARTEK NA ZIMĘ**

## **3 SZKOŁA**

**3 KĄCIK JĘZYKA NIEMIECKIEGO**

**5 TYPY UCZNIÓW**

## **6 BOHATEROWIE**

**6 CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA**

**7 WYWIAD Z NAUCZYCIELEM**

## **9 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ**

**9 DLACZEGO WARTO PODSUMOWAĆ ROK?**

**10 KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH**

**11 JAK WYKORZYSTAĆ CZAS W FERIE ZIMOWE?**

**12 OŚWIADCZYNY W „LEAP DAY”, CZYLI IRLANDZKA TRADYCJA PEŁNA KONTROWERSJI**

**12 STROJE KARNAWAŁOWE I HITY MUZYCZNE NA PRZESTRZENI LAT**

**13 RECENZJA KSIĄŻKI**

**13 RECENZJA FILMU**

**14 HITY MUZYCZNE 2021**

## **12 NASZA TWÓRCZOŚĆ**

**12 „NAJPIĘKNIEJSZA WALENTYNKA”**

## **16 CIAŁO I DUSZA**

**16 JAK UTRZYMAĆ FORMĘ ZIMĄ?**

**16 NAJPOPULARNIEJSZE SPORTY ZIMOWE**

**17 JAK ZIMA I BRAK ŚWIATŁA WPŁYWAJĄ NA ORGANIZM CZŁOWIEKA?**

**18 KREATYWNOŚĆ- SIŁA BUDUJĄCA WYOBRAŹNIĘ CZŁOWIEKA**

**18 KULINARIA**

**19 Z ŻYCIA NASTOLATKI**

## **19 ROZRYWKA**

**19 CIEKAWOSTKI**

**20 HOROSKOP NA 2022 ROK- SPRAWDŹ, CO CIĘ CZEKA!**

**21 KOMIKS**

**22 KRZYŻÓWKA**

**22 ZESPÓŁ REDAKCYJNY**



SZKOŁA

## Kącik języka niemieckiego

### "DEUTSCH IST FEIN"

Zapraszamy Was do lektury "Kącika języka niemieckiego", w którym znajdziecie ciekawostki związane z krajami niemieckiego obszaru językowego. W tym wydaniu kilka słów o tradycjach bożonarodzeniowych.

Choinka, kalendarz adwentowy, wieniec adwentowy czy kiermasze świąteczne to tradycje niemieckie, które przybyły do Polski. W każdym landzie w Niemczech święta obchodzi się w trochę inny sposób i nie ma jednej obowiązującej w całym kraju tradycji.

### Der Advent – Adwent

Pierwsza niedziela adwentowa jest świętem samym w sobie. W tym czasie rodzina spotyka się, aby wręczyć sobie adwentowe kalendarze, przy pomocy których będą odliczać czas pozostały do Wigilii oraz wspólnie przygotowywać bożonarodzeniowe ozdoby. W wielu niemieckich landach całe rodziny wyplatają w tym dniu wieńce adwentowe, które są najczęściej zrobione z gałązek jodłowych albo świerkowych. Następnie w wianki wplata się wstążki w fioletowym kolorze, które symbolizują pamięć o przeszłości, natomiast zieleń gałązek - nadzieję na przyszłość.

### Der Adventskalender - Kalendarz adwentowy

Jest to popularna niemiecka tradycja, najczęściej praktykowana przez dzieci. W czterotygodniowym kalendarzu w każdym "okienku" ukryte są cukierki lub czekoladki, co pomaga najmłodszym odliczać dni do Bożego Narodzenia.

### Der Adventskranz - Wieniec adwentowy

W Polsce spotykany jest praktycznie tylko w kościołach, lecz w Niemczech znajduje się niemal w każdym domu. Jest to wieniec z czterema świecami symbolizującymi cztery niedziele adwentu. Powinien on być zielony, z żywych gałązek jodły. Najczęściej używa się świec w kolorze czerwonym. Zapalanie kolejnych świec adwentowych ma przypominać o nadchodzących świętach i nawiązuje również do znaku światła i ciemności.

### Der Weihnachtsmarkt - Kiermasz świąteczny

Kiermasze są organizowane niemal we wszystkich większych niemieckich miastach. Otwierane są na początku adwentu i trwają aż do Nowego Roku. Można tam kupić świąteczne ozdoby, choinki oraz spróbować

tradycyjnych potraw. Na obowiązkowej liście powinno znaleźć się grzane wino z korzennymi przyprawami i pomarańczami. Do najciekawszych kiermaszy należą: Kiermasz Struclowy w Dreźnie, Kiermasz Dzieciątka Jezus w Monachium, Kiermasz Skrzatów na Starym Rynku w Kolonii, Kiermasz Dzieciątka Jezus w Norymberdze, ale znajdziemy je też np. w Augsburgu, Stuttgarcie, Dortmundzie. Najstarszy kiermasz bożonarodzeniowy jest organizowany w Saksonii od 1434 roku.

### Adventsplätzchen - Ciasteczka adwentowe

Są pieczone podczas adwentu, ręcznie malowane i dekorowane, później często stają się upominkiem dla znajomych i rodziny. Nie są to jak w Polsce pierniczki – Lebkuchen, ale ciastka kruche.



### Nikolausfeier - Mikołajki



W Niemczech święty Mikołaj, czyli der Heilige Nikolaus przychodzi w nocy z 5 na 6 grudnia i wkłada prezenty do wystawionych przed dom butów lub skarpet mikołajowych- Nikolaus-Stiefel. Do dzieci w szkołach i przedszkolach Mikołaj przychodzi w towarzystwie swojego pomocnika Knechta Rupprechta, który według tradycji nosi

brazową lub czarną suknię (na wzór sutanny) o szpiczastym kapturze. Jest on wysyłany do niegrzecznych dzieci, którym zostawia w butach różgi. W Bawarii św. Mikołajowi towarzyszy Krampus (pół człowiek, pół kozioł), który według legendy karze niegrzeczne dzieci.

### Der Weihnachtsbaum - Choinka

Choinka w niemieckich domach pojawia się nawet kilka tygodni przed Wigilią. Jednak bardzo często w południe 24 grudnia wnosi się ją do domu i zamyka wejścia do niektórych pokoi do czasu otrzymania prezentów, aby zaskoczyć domowników. Niemiecka choinka dekorowana jest podobnie jak w Polsce – kolorowymi łańcuchami,



świątecznymi oraz bombkami, ale także piernikami. Zazwyczaj są to klasyczne kolory bożonarodzeniowe (czerwony, złoty, biały).

Pod choinką znajduje się drewniany żłobek. Świąteczne drzewko może stać w domach nawet dwa miesiące – u protestantów do 6 stycznia, natomiast w katolickich domach do Matki Bożej Gromnicznej (2 lutego). Ciekawą niemiecką tradycją związaną z choinką jest wieszanie na niej... bombki w kształcie ogórka. Osoba, która znajdzie ją jako pierwsza, otrzymuje dodatkowy prezent.

### Der Heiligabend - Wigilia



W Niemczech nie ma tradycji poszczenia w Wigilię, łamania się opłatkiem podczas składania życzeń, ani zostawiania dodatkowego miejsca dla niezapowiedzianego wędrowca. Nie

wkłada się też sianka pod obrus, ale pod talerzami znajdują się monety, które mają zapewnić dobrobyt. Potrawy na wigilijnym stole są skromne, ponieważ to bożonarodzeniowy obiad ma być uroczysty. W Polsce tradycyjnie mamy 12 postnych dań, natomiast w Niemczech 9 – m.in. sałatkę ziemniaczaną, potrawy z kiszzonej kapusty oraz pieczone kielbaski. Dla dzieci przygotowany jest talerz ze smakołykami tj. orzechy, owoce.

### Weihnachten - Boże Narodzenie

W pierwszy dzień świąt na niemieckich stołach pojawiają się wystawne dania, tj. pieczona gęś nadziewana

jabłkami lub kasztanami podana z sosem i ziemniakami, pieczone kielbasy i dziczyzna oraz dania na bazie kapusty – kiszzonej i świeżej. Na święta przygotowuje się również specjalne słodczyce, najslynniejsza z nich to Weihnachtsstollen. Jest to strucla nadziewana bakaliami, głównie rodzynkami. Niemcy pieką także pierniczki, których podstawą są aromatyczne przyprawy (imbir, kardamon, cynamon, goździki i anyż) oraz miód. Świąteczne ciastka - Lebkuchen lub Pfefferkuchen je się tylko w Boże Narodzenie.



### Ciekawostki:

- Jedna z najbardziej znanych kolęd na całym świecie – „Cicha noc” została napisana w języku niemieckim przez Franza Xaviera Grubera i przetłumaczona na ponad 300 języków.
- Niemcy wierzą, że podczas wigilijnej kolacji nikt nie powinien wstawać od stołu zanim ostatnia osoba nie skończy jeść.
- Ulubioną potrawą Niemców w pierwszym dniu Świąt jest pieczona gęś. Na świątecznym stole można znaleźć także pieczoną kaczkę, indyka lub dziczyznę. Karp nie jest popularnym daniem.
- „O Tannenbaum” to niemiecka kolęda upamiętniająca choinkę, która jest chętnie śpiewana.

### Zuzia Piątek



# TYPY UCZNIÓW



**KUJDOBRUSIE**



**BAD-ERIANIE**



**TREND HOPERSI**

TO NIEMIEE!



**NUDZIARZE**

PATRYCJA SZCZEPAŃSKA



## Ciekawa osobowość uczniowska

Hubert Gumuła jest tegorocznym maturzystą, uczniem klasy 3B o profilu matematyczno-fizycznym. Jest niewątpliwie utalentowany muzycznie. Angażuje się społecznie, wraz z kolegami założył Koło Młodych Gospodarzy. Swoją przyszłość wiąże z elektrotechniką.

**Red.:** Interesujesz się muzyką. Na jakich instrumentach umiesz grać? Który z nich jest twoim ulubionym?

**Hubert:** Potrafię zagrać na pianinie i akordeonie. Bardzo lubię te dwa instrumenty, darzę je jednakową sympatią.



**Red.:** Skąd wzięła się twoja pasja do muzyki?

**Hubert:** Moja pasja do muzyki zaczęła się we wczesnych latach dzieciństwa. Mój dziadek grał mi na akordeonie, a ja się wsłuchiwałem. Potem próbowałem to naśladować.

**Red.:** Działasz także w Kole Młodych Gospodarzy. Opowiedz o tym.

**Hubert:** W Kole Młodych Gospodarzy najczęściej przyjemności sprawiają mi spotkania z kolegami, wspólne gotowanie. Wymieniamy się wtedy pomysłami na przygotowanie różnych dań, ciast i innych przysmaków. Angażujemy się także w różne akcje charytatywne, w grudniu wzięliśmy udział w charytatywnym kiermaszu świątecznym na rzecz Igi Kaczmarczyk zmagającej się z SMA. Udało nam się nawet zapełnić całą puszkę.



**Red.:** Skąd wziął się pomysł na tego typu działanie?

**Hubert:** Pomysł na utworzenie koła pojawił się po kilku spotkaniach z kolegami. Widywaliśmy się, żeby razem spędzić czas. Zamawialiśmy pizzę, na którą niestety trzeba było długo czekać, dlatego postanowiliśmy, że

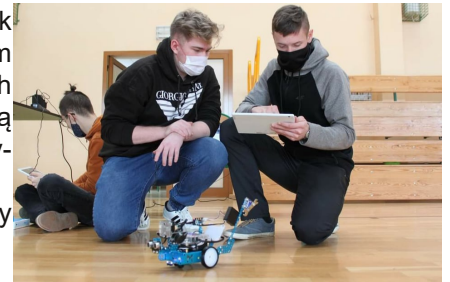
sami coś przygotujemy. Przepisy były na tyle ambitne, że postanowiliśmy utworzyć stronę i tam publikować nasze dania. Inspiracją było także koło Wianek Żerniczank, od pań nauczyliśmy się prowadzić nasze koło.

**Red.:** Czy masz inne zainteresowania?

**Hubert:** Tak mam ich bardzo dużo, jednym z nich jest elektrotechnika.

**Red.:** Obecny rok szkolny jest twoim ostatnim w murach "Bartosza". Jakie są twoje plany na przyszłość?

**Hubert:** Moje plany są związane z tym, czym się interesuję



i o czym wspominałem w poprzedniej odpowiedzi. Mam zamiar iść na studia w tym kierunku. Chciałbym zostać projektantem i serwisantem urządzeń. Myślę, że w takich zawodach będę się czuł spełniony.

**Red.:** Jak przebiegają twoje przygotowania do matury? Czym najbardziej się stresujesz?

**Hubert:** Staram się przygotować do matury we własnym zakresie. Najbardziej obawiam się, że na maturze będę coś, na co nie zwróciłem uwagi i kompletnie nie będę wiedział, jak to zrobić. To nie tak, że czymś się wyjątkowo stresuję, ale najbardziej zależy mi na wyniku z matematyki.



Dziękujemy za rozmowę. Życzymy satysfakcjonującego wyniku na egzaminie maturalnym, który będzie przepustką do dalszej edukacji. Mamy także nadzieję na dalszy rozwój talentu muzycznego.

**Aleksandra Wójcik**

## Wywiad z nauczycielem

**O historii i książkach, czyli wywiad z panią profesor Barbarą Kasińską.**

**R.:** Jak Pani wspomina swoje początki w zawodzie nauczyciela oraz z czego wynikał jego wybór?

**B.K.:** Zawsze chciałam być nauczycielem i pracować z młodzieżą. Dzięki tej pracy można realizować swoje pasje, cele, a także człowiek czuje się wiecznie młody poprzez pracę z młodymi osobami. Swoje początki wspominam bardzo dobrze, a swoje pierwsze kroki jako nauczyciel postawiłam w obecnej Szkole Podstawowej nr 2 w Opatowie, gdzie pracowałam przez dwa lata. Były one dobrą lekcją dla mnie jako nauczyciela, wiele nauczyłam się od swoich starszych koleżanek i kolegów. Nieżyjący już Pan Dyrektor Murek udzielał mi wielu wskazówek, wtedy także metodyk historii Pani Aurelia Zajac była dla mnie inspiracją. Warto dodać, że w tym czasie studia nie do końca przygotowywały do wykonywania tego zawodu, więc dużo obserwowałam kolegów z pracy. Podsumowując, zawsze w głębi mnie czułam, kim chcę zostać i wspomnienia z początków tej drogi są bardzo dobre.

**R.:** Z racji Pani długiego stażu pracy w naszym liceum, chciałam zapytać o różnice widoczne na przestrzeni lat, jak bardzo szkoła, jako budynek, uległa zmianie?

**B.K.:** Do szkoły przyszedłam we wrześniu 1991 roku, od tego czasu ona znacznie się zmieniła. Był to niewielki budynek, ale z wyjątkowym klimatem. Kiedy przechodziło się po korytarzu, trzeszczały drewniane stropy. Pamiętam, że czasem zdarzało się, jak pracownicy szkoły przechodzili, a dokładnie panie na obcasach, to te obcasy czasem gdzieś tam między te deski wpadały. Był to budynek z 1939 roku, więc nie spełniał on pewnych oczekiwań, ale był remontowany np. wymiana jednego stropu. Pamiętam, że tu, gdzie teraz młodzież ma swoje miejsce spotkań i jest hydrofornia, była szatnia. Wtedy w szkole było prawie 900 uczniów, więc gdy wybijała godzina 14, młodzież wychodziła ze szkoły i biegła na autobus, wówczas to, co się działo w szatni, było istnym horrorem. Mimo tego wszystkiego, dla wielu uczących się i nauczających szkoła miała swój klimat. Nawet takie boazerie drewniane, gdzie gromadził się kurz lub niedomykające się okna miały swój urok. Kolejnym przykładem, który ilustruje zmianę szkoły, jest to, że tam, gdzie mamy pracownię językową i obecnie historyczną, kiedyś geograficzną; tzw. kurnik, były takie drewniane, małe schody, na których mieściła się jedna osoba. W 2004 roku Rada Powiatu podjęła decyzję o rozbudowie i moder-

nizacji naszej szkoły, która została podzielona na kilka etapów. Pierwszym etapem była dobudowa hali sportowej z zapleczem oraz tej części na drugim piętrze, gdzie znajdują się sale 320, 318, 323, 325, 326. Podczas tych remontów my uczyliśmy się w starym budynku. Drugim etapem była przebudowa dawnej hali sportowej na aulę i wtedy pojawiły się problemy, bo trzeba było zabezpieczyć ciąg nauki, a remonty trwały. Na szczęście żaden wypadek nie miał miejsca. Ostatnim już etapem była

modernizacja tego obiektu z 1939 roku. Tak naprawdę pozostały tylko mury, całe wnętrze zostało gruntownie odremontowane i budynek zyskał kształt na miarę z XXI wieku. Uroczyste oddanie obiektu odbyło się w 2007 roku na 90-lecie liceum. Wtedy można było zobaczyć, w jak przemyślany sposób szkoła została ulepszona; szatnia, aula, pracownia językowa, laboratorium chemiczne, informatyczne i inne.



**R.:** Czy obecnie młodzież chętnie uczy się historii? Jak wygląda nauczanie tego przedmiotu?

**B.K.:** To wszystko zależy od grupy młodzieży, od ich pasji, czym się interesują. Jeżeli jest ona przedstawiona w sposób ciekawy, myślę, że zawsze zainteresuje. Myślę, że nie ma uczniów pasjonujących się całą historią. Osoby, które lubią ten przedmiot, mają swoją dziedzinę, kierunek, okres, którym się interesują. Osobiście lubię okres międzywojenny, II wojnę światową i okres powojenny i to jest taka jakby moja specjalizacja. Każdy z nauczycieli tego przedmiotu ma tę swoją dziedzinę, więc myślę, że młodzież podobnie. Jeżeli lubią dany okres, to pogłębiają wiedzę o nim, rozszerzają, dużo czytają na ten temat. Uczenie się przedmiotów humanistycznych polega na tym, że humanista sam pogłębia swoją wiedzę, szuka informacji. Rola nauczyciela to pokazanie, w jaki sposób ich szukać, jak segregować i oceniać ze względu na ich mnogość, aby nie powstał chaos i bałagan w naszym umyśle. Klasy o profilu humanistycznych są bardzo zróżnicowane pod względem pasji i chęci do nauki historii, ale w każdej z nich widzę takich entuzjastów. Cieszy mnie też, gdy w innych klasach: matematycznych, biologicznych znajduję taką osobę, z którą nawiążę nić porozumienia. Na pewno metody na przestrzeni lat zmieniły się i nauczyciel już nie jest tym mistrzem, który opowiada, żeby zachęcić, rozbudzić pasję, zaciekawić tematem. Zawsze powtarzam młodzieży, że jeśli w ciągu naszego cyklu nauczania każdego z nich zainteresuję dogłębnie jednym tematem, to już jestem szczęśliwym nauczycielem.

**R.:** Z racji zdalnego nauczania, które trwało przez długi okres, chciałabym zapytać, czy ma Pani jakieś obawy co do tegorocznej matury z historii?

**B.K.:** Nie, nie mam obaw, ponieważ wiem, że pracuję z młodzieżą bardzo odpowiedzialną, osobami dorosłymi, które, wybierając ten przedmiot na maturze, kierowały się pasją, a także tym, aby uzyskać punkty do rekrutacji na studia. Jest to grupa dosyć liczna, bo w poprzednich latach zawsze to było kilku uczniów, a w tym roku jest 26 osób, które wybrały ten przedmiot i to już jest dla mnie sukces jako nauczyciela, że mi zaufali. W czasie zdalnego nauczania, gdy robiliśmy karty pracy ukierunkowane na egzamin maturalny, zdobywaliśmy wiedzę oraz wszystkie umiejętności, jakie są potrzebne do rozwiązywania testu z historii rozszerzonej. Myślę, że nawet jeśli ktoś na minutę lub dwie przysnął i czegoś nie zrobił, bo miał już dosyć monitora, to my to już od września nadrobiliśmy i nadrabiamy dalej materiał. Uważam, że wyniki będą bardzo wysokie, ponieważ ta grupa jest ambitna, pracowita i wiedzą, czego chcą w życiu. Myślę, że nie musimy się obawiać o wyniki matury.

**R.:** Prowadzi Pani akcję pt. "Biblioteka Książkę Poleca", czy po jej rozpoczęciu zauważalny jest wzrost zainteresowania czytaniem książek? Kiedy możemy spodziewać się powrotu tej akcji, a także, czy chciałaby Pani teraz polecić jakąś książkę?

**B.K.:** Akcja "Biblioteka Książkę Poleca" to pomysł zarówno mój jak i pani profesor Ewy Wójtowicz w czasie zdalnego nauczania, ponieważ zastanawialiśmy się, jak „oderwać” młodzież od ekranu telefonu czy komputera. Po okresie świątecznym chciałabym, aby to uczniowie polecali książki i żeby je prezentowali, a nie my, nauczyciele ciągle aktywizowali się w tym



cyklu spotkań. Jednak niewielu młodych ludzi chce podzielić się tymi informacjami i tak troszkę to ucichło, ale na pewno ruszymy, jeżeli młodzież będzie chciała w tym uczestniczyć. Czy więcej książek? Patrząc na zbiór biblioteki szkolnej, widzę, że nasza szkoła dysponuje księgozbiorem, w skład którego wchodzi głównie lektury szkolne, które cieszą się zainteresowaniem, co mnie raduje, bo na szczęście młodzież lektury czyta. Mamy też dużo książek historycznych, które polecam. Z literatury pięknej takich typowych dla młodzieży książek niestety nie mamy, ze względu na ograniczony budżet naszej placówki. W szkole skupiamy się głównie na powiększaniu ilości i zakresu literatury, która jest potrzebna na danych zajęciach. Jaką książkę polecam? Uważam, że okres świąteczny to czas spokoju, wyciszenia, do przemyśleń, do spędzenia czasu z rodziną, ale żeby było tak radośniej, to lepiej jest poczytać lekkie książki w tym okresie. Literaturę, która nas rozśmieszy,

rozbawi, nie koniecznie na temat świąt np. książki przyrodnicze, przewodniki. Ostatnio czytałam książkę dotyczącą podróży młodych ludzi po Indiach, nie pamiętam jej autora, ale ten kraj był pokazany inaczej niż widzimy go w środkach masowego przekazu. Polecam cały czas "Biel" Kodryńskiego, w której jest opisana Afryka, jestem zachwycona tą książką. Z takich spokojnych, żeby odpocząć psychicznie, to sięgnijmy do literatury dzieciństwa lub czasów młodości. Ja zawsze sięgam po "Mikołajek ma kłopoty". Kiedy ją czytam, to się śmieję i to zmęczenie czy nostalgia odchodzą.

**R.:** Chciałabym jeszcze zapytać, jakie ma Pani zainteresowania poza historią?

**B.K.:** Dawniej zajmowałam się fotografią, nawet sama wywoływałam zdjęcia. Kiedyś wykorzystywano do tego klisze i ciemnię, a dzisiaj w telefonach komórkowych mamy doskonałe aparaty. Ja jednak jestem zwolenniczką robienia zdjęć profesjonalnym aparatem, ale każdy z nas w tym biegu już nie ma na to czasu. Lubię też przeczytać dobrą książkę, zwłaszcza przyrodniczą. Jak już wspomniałam wcześniej, lubię podróże, chodzić po górach.

**R.:** Czy ma Pani propozycje dla naszych uczniów, jak mogą aktywnie spędzić nadchodzący czas wolny od szkoły?

**B.K.:** Myślę, że w tym czasie naprawdę trzeba zamknąć ten plecak, torbę i nie wyjmować żadnej książki. Starać się poświęcić uwagę najbliższemu, od tych najstarszych do najmłodszych, angażować się, nawet jeśli jakieś smutki leżą nam na sercu, bo każdy takowe ma. Spędzić duchowo ten czas z tymi, których przy nas nie ma, ale także starać się w tym okresie budzić z uśmiechem na twarzy i okazywać radość, a zapomnieć o stresie, agresji. Tak więc uśmiech, dobra książka, muzyka. Robić to, na co zwykle nie mamy czasu, czyli wyłączyć szklane ekrany; może wspólne rodzinne gry, żeby zgrupować tych najbliższych wokół siebie i pochować żale, jeśli takie mamy.

**Klaudia Kierzkowska, Patryk Bober**



# CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ



## Dlaczego warto podsumować rok?

Koniec roku zwykle skłania nas do snucia rozległych planów na przyszłość i różnego rodzaju refleksji. W tym czasie postanawiamy, co chcielibyśmy zmienić i ulepszyć w naszym życiu. Uwielbiamy postanowienia w przeciwieństwie do podsumowania roku. Dzieje się tak z pewnością dlatego, że zdecydowanie łatwiej jest zacząć wszystko od początku niż zamknąć pewien rozdział w naszym życiu i nadać mu etykietę "historii". Nowy Rok jest magicznym momentem, który jawi nam się jako nowy początek, niczym niezamącony obszar do realizacji marzeń i działania. Zero błędów, zero porażek, wszystko jest możliwe. Dlatego w tym roku, zanim przejdziesz do spisywania na kartce ustaleń noworocznych, upewnij się, że dobrze podsumowałeś rok poprzedni.

### Po co robić podsumowanie roku?

Więcej niż 80 % z nas robi postanowienia noworoczne. Może to świadczyć o tym, że ulegamy wizji nowego początku, marzymy, planujemy. Zamiast podsumować zdarzenia i doświadczenia, jakie zgromadziliśmy, "przeskakujemy" do nowego początku z nadzieją, że tym razem wszystko nam się uda. Nie skupiamy uwagi na tym, czego nauczyły nas doświadczenia zdobyte przez ten rok, bo wolimy sięgać po coś nowego. Warto znaleźć chwilę czasu, zastanowić się nad kolejnymi 12 - nastoma miesiącami, które przeżyliśmy, zanim zaczniemy planować kolejne. Można wymienić kilka powodów, dla których warto skupić się na podsumowaniu roku.

Podsumowywanie swoich osiągnięć może pomóc Ci docenić samego siebie, swoje starania i wysiłki. Zastanów się, co się udało, ile z rzeczy, które zaplanowałeś, zostało przez Ciebie zrealizowanych. Z czego jesteś dumny? Co sprawiło Ci trudność, a mimo to nie poddałeś się? Podsumowanie roku bezsprzecznie pomoże Ci zauważyć, jak wiele osiągnąłeś. Możesz poznać swoje słabe strony i samodoskonalić się. Przemyśl, co Ci się nie udało i z jakiego powodu. Może coś Cię powstrzymało bądź stanęło na przeszkodzie do zrealizowania danego zamiaru. Rozważ, gdzie może leżeć przyczyna porażki - czy były to obiektywne powody, niezależne od Ciebie, a może wynikały one z twoich słabości - na przykład lenistwa,

niecierpliwości lub słabej woli? Dzięki przyjrzeniu się temu i przeanalizowaniu, wiesz, nad czym powinieneś popracować i jakich błędów lepiej nie popełniać. Rozwija to także samoświadomość. Kiedy już lepiej poznasz siebie, zastanawiasz się, jakie mechanizmy tobą kierują - co cię inspiruje, co jest tzw. motorem napędowym, a co zniechęca w działaniu. Podsumowanie pomaga odnaleźć równowagę oraz wskazuje, jakie pola naszego życia są zaniedbane. Przypomnij sobie kilka wydarzeń, które określają ten rok

i oceń je w swoim subiektywnym odczuciu. Dlaczego to właśnie one są ważne? Odpowiadając na te pytania, poznasz swoje priorytety, obszary i wartości, które mają dla Ciebie znaczenie, takie jak przyjaźń, rodzina, zdrowie, kariera. Dzięki temu będziesz mógł określić siebie, co w sobie lubisz i jakim człowiekiem chcesz być, zdefiniować

swoje potrzeby i pragnienia.

Możesz zweryfikować, co jest dla Ciebie istotne i lepiej zaplanować kolejny rok dzięki ustaleniu swoich priorytetów. Co najważniejsze, podsumowanie pozwala wyciągnąć wnioski. Często planujemy coś automatycznie, z rozpędu. Jeśli nie udało się nam zrealizować czegoś, przesuwamy to na kolejny rok. A może to już nie jest dla Ciebie ważne? Marzenia i ambicje się zmieniają. Szczera analiza przeszłości pozwoli Ci wsłuchać się w siebie i rozpoznać prawdziwe potrzeby. Dzięki temu Twój rozwój będzie bardziej świadomy i efektywny.

Podsumowanie roku to pewnego rodzaju porządku. Pozwala zamknąć stare i zrobić miejsce na nowe. Dlatego jeśli czujesz, że jakaś relacja Ci nie służy, odpuść ją sobie; podobnie jak inne kwestie, które Cię nie rozwijają, sprawiają, że stoisz w miejscu.

### Zatem, w jaki sposób podsumować rok?

W tym może pomóc poniższa lista 25 - ciu pytań, które wpłyną na zastanowienie i uporządkowanie różnych obszarów twojego życia. Pomoże Ci ona znaleźć to, co powinieneś w sobie dalej rozwijać i na czym się skupić,



ustalić, w jaki sposób możesz lepiej o sobie zadbać, czy z jakich nawyków zrezygnować, aby przyszły rok przyniósł jeszcze więcej radości i spełnienia.

### Zrób podsumowanie roku i odpowiedz na 25 pytań:

1. Z czego jestem najbardziej dumny?
2. Co było dla mnie największym wyzwaniem i dlaczego?
3. Jakie podejmowałem decyzje i co mną kierowało?
4. W jakich obszarach mojego życia się nie rozwijam?
5. Gdzie muszę odpuścić?
6. Czy jestem zadowolony ze swojej kariery?
7. Czego nauczyłem się w minionym roku, jakie zdobyłem nowe doświadczenia?
8. Co sprawiło mi największą radość i przyjemność? Co przyniosło satysfakcję i zadowolenie?
9. Jak spędzam wolny czas? Co lubię robić?
10. Co mnie rozczarowało (we mnie, w otoczeniu)?
11. Jak dbam o swoje ciało, umysł i duszę?
12. Czy jestem otwarty na zmiany?
13. Co mnie inspiruje?
14. Jakie projekty skończyłem?
15. Jakie marzenie spełniłem?
16. W jaki sposób mogę lepiej zarządzać swoim czasem?
17. Czy brakuje mi energii do robienia wszystkiego, na co mam ochotę?
18. Jakie nowe zwyczaje chciałbym pielęgnować?
19. Czy jestem wdzięczny każdego dnia za to, co posiadam?
20. Jakie budowałem relacje i jak mogę poprawić moje relacje z innymi?
21. Czy jest ktoś, komu muszę wybaczyć?

22. Jakich starych nawyków chciałbym się pozbyć?

23. Czy strach przed porażką powstrzymywał mnie od działania?

24. Jaką osobą byłem, a jaką chciałbym być? Co chcę w sobie zmienić?

25. Co chciałbym zapamiętać, jakie wspomnienie zachować?

Kiedy już odpowiesz sobie na podstawowe pytania i dokonasz podsumowania minionego roku – podziękuj sobie za ten czas, za wszystko, co zrobiłeś, czego dokonałeś, za wszystkie chwile szczęścia i smutku. Przypomnij sobie pozytywne emocje, wzruszenia, radości. Wybacz sobie błędy. Pożegnaj cały bagaż minionego roku, pozwól mu odejść, zamknij tamten etap i przygotuj się na nową przygodę. Symboliczne zamknięcie przeszłości pozwoli Ci się otworzyć na przyszłość.

### Jak mądrze zaplanować nadchodzący rok?

Na przełomie roku mamy więcej zapału, chęci i energii. Co więcej, stajemy się ambitni i zdeterminowani. Jak to utrzymać? Oto, co wydaje się być najważniejsze. Kiedy już wiesz, które obszary są dla Ciebie ważne, w jakich aspektach chcesz się rozwijać, zaplanuj świadomie, co chcesz osiągnąć. Niech Twoje postanowienia noworoczne będą przede wszystkim:

- **konkretne** - jeśli twoje postanowienie będzie zbyt ogólne, prędzej czy później się rozmyje. Dlatego rozłóż swój cel na etapy, doprecyzuj terminy.

- **realne** - nie planuj zbyt dużo i zbyt ambitnie. Co nie znaczy, że masz być asekurancki, wręcz przeciwnie – nie bój się marzyć!

Alicja Dachowska

## Kalendarz świąt nietypowych

### STYCZEŃ

01. ŚWIATOWY DZIEŃ KACA
02. DZIEŃ PTYSIA
03. DZIEŃ SŁOMKI DO PICIA
04. DZIEŃ SPAGHETTI
05. DZIEŃ BITEJ ŚMIETANY
06. DZIEŃ WTULANIA SIĘ
07. DZIEŃ DZIWAKA
08. DZIEŃ ROTACJI ZIEMI
09. DZIEŃ MORELI
10. DZIEŃ OBNIŻANIA KOSZTÓW ENERGII
11. DZIEŃ WEGETARIAN
12. DZIEŃ CAŁOWANIA ŻŁOTOWŁOSYCH
13. DZIEŃ POLSKIEJ WÓDKI
14. DZIEŃ UKRYTEJ MIŁOŚCI
15. DZIEŃ WIKIPEDII
16. ŚWIATOWY DZIEŃ ŚNIEGU
17. ŚWIATOWY DZIEŃ PIZZY
18. DZIEŃ KUBUSIA PUCHATKA
19. DZIEŃ POPCORN
20. DZIEŃ BIGOSU
21. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZYTULANIA
22. DZIEŃ OSTREGO SOSU
23. DZIEŃ NAJBARDZIEJ KOCHANYCH
24. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ EDUKACJI

### LUTY

01. DZIEŃ GUMY DO ŻUCIA
02. DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA
03. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOPANIA ROWÓW
04. DZIEŃ GUMY BALONOWEJ
05. ŚWIATOWY DZIEŃ NUTELLI
06. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BARMANA
07. DZIEŃ NAJWYŻSZEJ IZBY KONTROLI
08. ŚWIĘTO SŁUŻBY WIĘZIENNEJ
09. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIZZY
10. ŚWIATOWY DZIEŃ SUCHYCH NASION ROŚLIN
11. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DOJEżdżANIA DO PRACY ROWEREM
12. OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ PISANIA PIÓREM
13. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PREZERWATYWY
14. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ EPILEPSJI
15. DZIEŃ SINGLA
16. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ LISTONOSZY
17. DZIEŃ KOTA
18. DZIEŃ BATERII
19. DZIEŃ NAUKI POLSKIEJ
20. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PALĄCYCH FAJKĘ
21. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO
22. DZIEŃ MYŚLI BRATERSKIEJ

- 25. DZIEŃ SEKRETARKI
- 26. DZIEŃ DRUGIEJ POŁÓWKI
- 27. DZIEŃ OPAKOWAŃ FOLIOWYCH
- 28. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ LEGO
- 29. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PUZZLI
- 30. DZIEŃ ROGALIKA
- 31. DZIEŃ NARODZIN ROSYJSKIEJ WÓDKI

- 23. DZIEŃ BEZ ŁAPÓWKI
- 24. DZIEŃ NIESPODZIEWANEGO CAŁUSA
- 25. DZIEŃ TOSTA
- 26. DZIEŃ POZDRAWIANIA BLONDYNEK
- 27. DZIEŃ NIEDŹWIEDZIA POLARNEGO
- 28. DZIEŃ SPANIA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Karolina Szemraj

## Jak wykorzystać czas w ferie zimowe?

Każdy z nas cieszy się z ferii przede wszystkim dlatego, że nie chodzimy do szkoły i mamy czas na robienie innych rzeczy. Tylko jakich? Przygotowałam dla was listę rzeczy, które można zrobić w ferie, by nie zmarnować wolnego czasu, a wykorzystać go jak najlepiej!

### 1. Rozwijaj się!

Często mówimy, że zawsze chcieliśmy nauczyć się grać na jakimś instrumencie, malować, śpiewać, robić na drutach lub zacząć tworzyć muzykę. Zdecydowanie ferie to idealny czas na takie decyzje!

### 2. Zaczynij gotować.

Zaczynij od najłatwiejszych przepisów, jeżeli nigdy nie gotowałeś. Natomiast jeżeli masz już jakąś wiedzę na ten temat, spróbuj zrobić dania z różnych regionów świata. Ja zaczęłam piec różne ciasta, ciastka itd.



### 3. Journaling

Journaling polega na codziennym pisaniu w notesie, zeszytce co nas trapi, męczy lub coś o czym po prostu chcemy napisać. Przynosi to zdecydowaną ulgę i co najfajniejsze, możesz za jakiś czas wrócić do tego, co się działo w jakimś dniu i przeżyć te emocje na nowo.

### 4. Czytaj książki!

Bardzo oklepane, nieprawdaż? Jednak mimo wszystko każdy znajdzie coś dla siebie. Często dobra książka wciąga bardziej niż serial lub film.



### 5. Mangi, komiksy

To dla osób, które nie przepadają za ciągłym tekstem, a lubią więcej ilustracji. Mangi i komiksy czyta się bardzo szybko i przyjemnie dzięki pięknym ilustracjom.

### 6. Posprzątaj pokój!

Kto by chciał to robić? Tak szczerze, zadaj sobie pytanie, kiedy ostatnio porządnie posprzątałaś/teś swój pokój?

### 7. Spotkaj się ze znajomymi, przyjaciółmi. (bądź rozsądny ze względu na obecną sytuację)

Nie ma nic lepszego niż spędzanie czasu z osobami, z którymi czujesz się dobrze i stworzysz nowe wspomnie-



nia. Możesz zorganizować wspólne gotowanie, malowanie obrazów, oglądanie filmów, nocowanie, imprezy i wiele innych. Bądź oryginalny!

### 8. Stwórz kapsułę czasu.

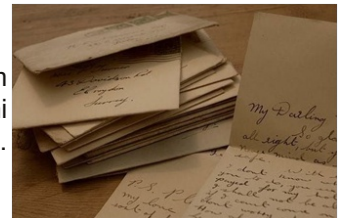
Znajdź w domu stare pudełko, może być po butach. Wrzuć tam swoje zdjęcia, ulubionego artystę muzycznego, aktorkę, swoje przemyślenia, wspomnij o osobie, która Cię denerwuje lub Ci się podoba. Po kilku latach możesz wrócić do takiej kapsuły czasu i poczuć nostalgię.

### 9. Wydrukuj zdjęcia, które zrobiłeś/łaś!

Możesz sobie pomyśleć, że to bez sensu, przecież mamy zdjęcia w telefonie. Mimo wszystko zdjęcia w telefonie nie da się dotknąć, powiesić gdzieś na ścianie lub umieścić w albumie.

### 10. Napisz list do bliskiej Ci osoby.

W moim przypadku chciałam napisać list do bliskich mi osób z Kielc i z Krakowa. (Możesz napisać do kogoś z rodziny)



### 11. Spędź czas z rodziną.

Powiedz swojej rodzinie, że ją kochasz. Wyjaśnijcie wszelkie nieporozumienia. Czas feryjno-świąteczny jest idealny na pogodzenie się z rodzeństwem. Zagrajcie w planszówki, wyciągnijcie stare albumy.

### 12. Nadrób zaległości szkolne.

Pewnie jest to ostatnia rzecz, jaką byś chciał/a robić w ferie. Jednak nic nie przyniesie Ci takiej ulgi jak przyjscie do szkoły, z wiedzą, którą powinnaś/eś dawno znać.

### 13. Poszukaj nowych wykonawców muzycznych!

Stwórz nową playlistę z różnymi gatunkami. Możliwe, że znajdziesz nowego ulubionego artystę.

Wiktorija Partyka

# Oświadczyńny w „Leap Day”, czyli irlandzka tradycja pełna kontrowersji

Według tradycji to mężczyzna kłęka przed wybranką swojego serca, prosząc ją o rękę. Jednak w pewnej części świata to kobiety przejęły inicjatywę, biorąc sprawy w swoje ręce.

Według anglosaskiej tradycji 29 lutego, czyli co cztery lata w roku przestępnym, kobieta mogła oświadczyć się swojemu ukochanemu. Choć trudno nam sobie to wyobrazić, tradycja sięga swoimi korzeniami do V wieku n.e. Zawdzięcza się ją św. Brygidzie, która w imieniu kobiet miała prosić św. Patryka, by ten ustanowił 29 lutego dniem, w którym tradycyjne oświadczyńny zmieniają swój schemat ról. Pomysł zyskał taką popularność jak na ówczesne czasy, iż w 1288 roku szkocki parlament uprawomocnił ten zwyczaj.

Jednak nie zawsze scenariusz był tak kolorowy, ponieważ urażona męska duma nie pozwalała na takie poniżenie, więc panowie odrzucali propozycję zaręczyn. Mężczyzna, który zamierzał odrzucić oświadczyńny, musiał wynagrodzić to kobiecie, podarowując jej dwanaście par jedwabnych rękawiczek lub jedwabną suknię. Innym, dość przekomicznym sposobem, był pocałunek



panny z lekkim dmuchnięciem lub wykup za równowartość funta. Powodów, dla których kobiety decydowały się na tak odważny krok było wiele. Najprawdopodobniej panie, widząc niezdecydowanie swoich partnerów, nie chciały czekać dłużej w ciągłej niepewności. W amerykańsko-irlandzkiej komedii romantycznej „Oświadczyńny po irlandzku”, w reżyserii Ananda Tuckera, mamy doskonale przedstawioną sytuację związaną z naszym tematem. Główna bohaterka – Anna, przybywa do Dublinu, aby zgodnie ze staro irlandzką tradycją oświadczyć się swojemu chłopakowi. Niestety seria niepowodzeń, która dotyka kobietę, utrudnia jej realizację planów. Czy kobieta dotrze na czas? Czy może ktoś zamiesza w jej życiu? Serdecznie zapraszam do jego obejrzenia w długie, zimowe wieczory!

Obecnie coraz rzadziej zdarzają się oświadczyńny kobiet. Dlaczego? Prawdopodobnie panie w dalszym ciągu preferują tradycyjny schemat zaręczyn, w którym to panowie przejmują inicjatywę.

Ola Baran

## Stroje karnawałowe i hity muzyczne na przestrzeni lat

Karnawał to czas zabaw, który trwa od Świąt Trzech Króli do środy popielcowej. Na przełomie wielu lat zmieniały się nie tylko stroje karnawałowe, ale i muzyka, do której się bawiono. W tym artykule pokażemy Wam, jak ubierali się i do jakich hitów tańczyli nasi dziadkowie i rodzice.



Zacniemy od lat 60-tych. Wtedy królowały tzw. dzwony, które obecnie wróciły do mody. Łączono je zazwyczaj z bluzkami, które charakteryzowały się szerokimi rękawami. W tych latach królował przepych różnorodnych kolorów. A oto kilka hitów z kolorowych lat 60-tych:

- „Chłopiec z gitarą”- Karin Stanek
- „Ktoś mnie pokochał”- Skaldowie
- „O mnie się nie martw”-Czerwono-

no-Czarni, Katarzyna Sobczyk

- „Rudy rydz”-Helena Majdaniec

- „Dziesięć w skali Beauforta”-Krzysztof Klenczon, Trzy Korony

- „Oh, Pretty Women” Roya Orbisona była najlepszym zagranicznym hitem tamtych czasów.

W latach 70-tych spodnie nie przeszły ogromnej metamorfozy, natomiast bluzki z szerokimi rękawami z lat 60-tych zostały zastąpione obcisłymi golfami lub bluzkami,

zarówno u kobiet jak i u mężczyzn.

Hity lat 70-tych, które każdy zna:

- „Chodź, pomaluj mój świat”- 2 plus 1

- „Rzuć to wszystko co złe”- Zbigniew Wodecki

- „Bo z dziewczynami” - Jerzy Połomski

- „Będziesz moją panią”-Marek Grechuta

- „Sing-sing” -Maryla Rodowicz

- „Lambada” Kaoma skradła wtedy serca wszystkich.



W latach 80 królowały neony, a dokładniej neonowe dresy. Ubrania były wyraziste i przyciągały wzrok, tak samo jak włosy, które były długie i przeważnie kręcone. Dotyczyło to zarówno kobiet jak i mężczyzn. Przeboje lat 80-tych:

- „Papierowy księżyc”-Halina Frąckowiak

- „Meluzyna, czyli historia podwodnej miłości” –Małgorzata Ostrowska

- „Kocham Cię kochanie moje”- Maanam

- „Szkłana pogoda” -Lombard

Natomiast piosenka „I wanna dance with somebody” Whitney Houston podbiła serca każdego.





W latach 90-tych kolor złoty był absolutnym hitem. Złoty dres i biżuteria również w tym kolorze dla nas dzisiaj jest totalnym kiczem, ale wtedy można było powiedzieć, że tak ubrani był król parkietu.

Przeboje:

-„Kobiety są gorące”- Norbi

-„Zawsze tam gdzie ty”- Lady Pank

-„Prawy do lewego”- Kayah

-„A wszystko to”-Ich troje

-„Na jednej z dzikich plaż”-Rotary

Na liście każdej imprezy „It's my life”- Dr Alban.

W roku 2000 modne u kobiet były spodnie tzw. biodrówki i krótkie topy, natomiast mężczyźni nosili szerokie spodnie i szerokie bluzki.

Hity:

-„Urke”- Wilki

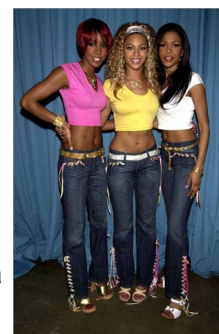
-„Zanim pójde”-Happysad

-„Nie mogę Cię zapomnieć”-Agnieszka Chylińska

-„Dzień dobry, Kocham Cię”-Strachy na Lachy

-„Jej czarne oczy”-Ivan i Delfin

Na imprezowych playlistach królowała piosenka Britney Spears „Oops! I did it again”.



Magda Wit, Iza Gołyska

## Recenzja książki

„Nasz ostatni dzień” Adam Silvera

„Może jeden dzień jest lepszy od całego życia błędów.”  
„Nie ma znaczenia, jak postanowimy żyć, na koniec i tak obaj umrzemy.”

„Zawsze bałem się śmierci. Głupie z mojej strony było myśleć, że ten lęk w jakiś sposób mnie przed nią uchroni.”

„Zmarnowałem te wszystkie wczoraj i skończyły mi się jutro.”

„Dwanaście godzin temu odebrałem telefon, że umrę. Teraz żyje bardziej niż wtedy.”

„Całuje chłopaka, który dał mi życie w dniu, w którym zginiemy.”

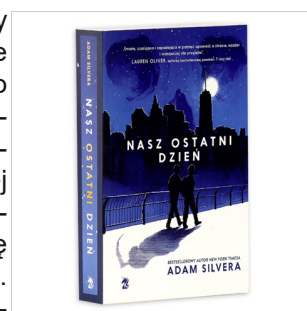
„Nasz ostatni dzień” to książka napisana przez Adama Silvera - niezwykle popularnego autora w Stanach Zjednoczonych. Tworzy powieści społeczne, obyczajowe, fantasy oraz z zakresu literatury pięknej, a sławę przyniósł mu w 2015 roku debiut książkowy pod tytułem „More Happy Than Not”. „Nasz ostatni dzień” również stał się bestsellerowy, a to za sprawą ciekawej fabuły oraz umiejętności pisarza, który sprawił, że dobrane słownictwo pozwala na szybkie i przyjemne czytanie. W świecie przedstawionym przez autora otrzymuje się informacje o swojej śmierci dobie przed ową sytuacją. W ten sposób 5 września o północy dwóch nastolatków

dostaje telefon od Prognozy Śmierci. Mateo i Rufus nie mają z kim spędzić swojego ostatniego dnia, lecz postanawiają założyć konto w aplikacji Ostatni Przyjaciel. W jej ramach spotykają się i ustalają wspólny cel: spędzić resztę dnia w jak najlepszy sposób. Jednak co zrobić, gdy w najmniej odpowiednim momencie pojawiają się silne uczucia?

Uważam, że ta książka zasługuje na uwagę ze względu na zawarte w niej ważne treści, które nakłaniają do refleksji. Utwór ukazuje ulotność życia i to, że najważniejsze jest, aby w ostatnich chwilach nie być samotnym. Bohaterowie wiedzieli, kiedy zginą. My zaś musimy żyć w niepewności oraz przeżywać każdy swój dzień, jakby był ostatnim i doceniać jego wartość. Książka pokazuje kruchość życia oraz to, że może skończyć się w najbardziej niespodziewanym momencie.

A Ty? Jakbyś spędził swoją ostatnią dobę życia?

Ocena: 9,5/10  
M. Sepiolo



## Recenzja filmu



17 grudnia 2021 roku miała miejsce premiera 3 część filmu o Spider-Manie pt „Spider-Man no wayhome” Jest to 27 film z uniwersum Marvela i przedstawia kolejne losy Petera Parkera i problemy, z jakimi się zmagają po wyjawieniu

jego tożsamości. Z całą pewnością można pochwalić grę aktorską, w szczególności Toma Hollanda grającego główną rolę. Obsada jest zjawiskowa. Ponadto film zawiera niebywałe efekty specjalne. Ma wiele zabawnych momentów, ale także takich, przy których można się wzruszyć. Jeśli jeszcze nie widzieliście, to zdecydowanie polecam wybrać się w najbliższym czasie do kina!

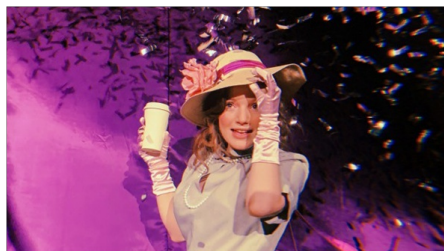
Wiktor Nowak

# Hity muzyczne 2021

Słuchanie muzyki poprawia nasze codzienne samopoczucie, obniża stres, poprawia koncentrację, a nawet potrafi inspirować wielu ludzi! Codziennie możemy usłyszeć np. podczas jazdy do szkoły, w telewizji czy w internecie. Muzyka potrafi także ukształtować charakter człowieka. Każde pokolenie ma swoich ulubionych wykonawców, a także ulubiony rodzaj muzyki. Jeśli jeszcze nie słyszeliście poniższych utworów, musicie koniecznie to nadrobić!

## Najpopularniejsi artyści i najpopularniejsi artyści w Polsce:

1. Mata
2. Sanah
3. Sobel
4. White 2115
5. Lanek



## Najpopularniejsze utwory w Polsce:

1. Mata, Pedro, Francis- „Kiss Cam (podryw roku)”
2. Sobel, Piotrek Lewandowski – „Fiołkowe pole”
3. Mata, TroohHippi – „Patoreakcja”
4. Sanah, Vito Bambino – „Ale jazz!”
5. Kizo – „Disney”

## Najpopularniejsi artyści i najpopularniejsze artystki na świecie:

1. Bad Bunny
2. Taylor Swift
3. BTS
4. Drake
5. Justin Bieber

## Najpopularniejsze utwory na świecie:

1. Olivia Rodrigo – „drivers license”
2. Lil Nas X- „MONTERO (Call Me By Your Name)”
3. The Kid LAROI- „STAY”
4. Olivia Rodrigo – „good 4 u”
5. DuaLipa – „Levitating”

Agata Motyła



## „Najpiękniejsza walentynka”

Zdarzają się w naszym życiu takie dni, które pozostają w pamięci na dłużej. Mam na imię Miłosz i przeżyłem wyjątkowy Dzień Świętego Walentego, wart przypomnienia. Byłem zwykłym piętnastolatkiem, a ona miała na imię Sara. Żadne późniejsze walentynki nie mogą się równać z tamtymi. Widok Sary, która w tym dniu wyglądała zupełnie inaczej niż zwykle, przykuł moją uwagę i pozostawił ten obraz w mojej pamięci do dziś. Właśnie nachodziły kolejne walentynki i nie wiadomo dlaczego poczułem, że chciałbym ją znowu zobaczyć.

Jest rok 2001. Małe osiedle na obrzeżach Krakowa. Od kilku lat podoba mi się Sara – cudowna, niebiesko-oka osobka mieszkająca naprzeciwko. Codzienne, wspólne wyjścia i powroty ze szkoły to były najszczęśliwsze chwile mojego młodzieńczego życia. Niestety... jak to w życiu bywa, nic nie jest zbyt proste. Po pierwsze, tak się złożyło, że starszy brat Sary, Hubert, był moim najlepszym przyjacielem. Po drugie, obecności Sary czułem się onieśmielony, pociły mi się ręce, unikałem jej wzroku. Przy niej odejmowało mi mowę, chociaż wśród kolegów zawsze brylowałem. Mimo tego, że wspólnie spędzaliśmy miło czas, to odnosiłem wrażenie, że jej serce nie bije dla mnie równie mocno jak moje dla niej. Bardziej traktuje mnie jak kumpla z klasy.

14 luty 2001 – pamiętny Dzień Świętego Walentego – w szkole rozdawaliśmy sobie na tę okazję kartki. Ja dostałem zwyczajną, z napisem „Zostań Moją Walentynką”, podpisaną przez Sarę i resztę klasy. Byłem nieco rozczarowany, bo mimo tego, że nie jestem zbyt uzdolniony plastycznie, to włożyłem całe serce, by zrobić najpiękniejszą walentynkę jaką umiałem dla niej.

Droga ze szkoły minęła nam jak zawsze. Odprowadziłem ją, pożegnaliśmy się i udałem się do swojego domu. Aż mnie zamurowało, gdy zobaczyłem, że na wycieraczkę pod moimi drzwiami leżała duża czerwona koperta z napisem „Dla Miłosza”. Kiedy tylko znalazłem się w swoim pokoju, ostrożnie ją otworzyłem. W środku była najpiękniejsza na świecie ręcznie robiona kartka z czerwonego kartonu, ozdobiona białą wycinanką, błyszczącymi gwiazdkami i najróżniejszymi serduszkami. Wewnątrz Sara wypisała: „Bądź Mój”. Staranne pochylone litery pokryte były złotym brokatem. Przeczytałem kartkę ze 20 razy i ukryłem dokładnie w szafie pod skarpetkami.

Pewnie teraz moglibyśmy być z Sarą razem, gdyby na naszej drodze nie stanął mój starszy brat, Paweł, który chodził do klasy z bratem Sary. Kto go zna, wie, że ciągle giną mu skarpetki. Tamtego dnia pech chciał, że grzebiąc w moich rzeczach, natknął się na kopertę. Zachował się jak zawsze okrutnie. Pokazał kartkę wszystkim chłopakom z sąsiedztwa. Ten rozgłos głęboko zranił Sarę i mnie, niszcząc szansę budzącej się miłości (przynajmniej tak mi się wydawało).

Jednak najbardziej rozdarła moje serce wiadomość, którą przekazał mój tata, że dostał kontrakt w pracy i musimy przeprowadzić się za granicę i to aż do Londynu. Dla mnie oznaczało to prawdziwe zesłanie. Nie wyobrażałem sobie, że nie będę widział tych błękitnych oczu Sary. Podsunąłem rodzicom myśl, że zostanę i zamieszkać u dziadków, ale nie miałem wtedy wiele do gadania.

W szkole nasza wychowawczyni zorganizowała przyjęcie pożegnalne. Ja tylko wpatrywałem się w Sarę, która, po raz pierwszy od tamtych walentynek, usiadła obok mnie w klasie i mocno trzymała za rękę.

Wieczorem umówiliśmy się na ostatni spacer po parku. Próbowałem znaleźć słowa, żeby wyrazić straszny ból rozdzierający mi serce.

- No to... cześć! - wyjąkałem wreszcie.

Sara pocałowała mnie w policzek i popędziła na drugą stronę ulicy. Tak po prostu.... I już jej nie było. Wszystko później potoczyło się tak szybko. Nowe miejsce, nowa szkoła, nowi znajomi.

Jest rok 2021, mam już dwadzieścia pięć lat i jestem dorosłym mężczyzną. Mam wszystko, czego mi potrzeba, tylko jedna myśl wciąż nie daje mi spokoju. Nieraz przychodziło mi do głowy, że poszukiwania ukochanej z ósmej klasy świadczą o nie całkiem zdrowych zmysłach. Jednak wierzyłem, że taka miłość nie mija bez śladu, że zawsze pozostaje jakiś sentyment. Byłem gotów jechać za nią, gdziekolwiek rzucił ją los, i... kto wie? Telefony do szkoły i dawnych znajomych nic nie dały. Wtedy jak grom z jasnego nieba na jednym ze spotkań firmowych pojawia się mój dawny przyjaciel a brat Sary – Hubert, z którym to właśnie miałem nawiązać współpracę. Dowiedziałem się od niego, gdzie teraz Sara mieszka, co robi, czym się zajmuje.

Do tamtej pory moje dążenie było czystą fantazją, ale teraz miałem w ręku przerażająco konkretną informację. Czy rzeczywiście tego chcę? Czy warto ryzykować najświętsze wspomnienia, żeby się tylko rozczarować? Jednak wydawało mi się, że głupio jest teraz zatrzymać się, kiedy byłem już tak blisko Sary. Byłem świadomy tego, że wszystko się zmieniło. Sara nie była już tą samą dziewczynką z ósmej klasy i nie byłem do końca przekonany, jak zareaguje widząc mnie po tylu latach, dlatego zacząłem pisać list. „Droga Saro, mam nadzieję, że mnie nie zapomniałaś...”

Cały dzień spędziłem na pisaniu, opowiadając, co u mnie, chciałem podzielić się z nią wszystkim, w czym nie uczestniczyła. Poszedłem na pocztę i wysłałem ekspres. Następnego dnia wieczorem zadzwonił telefon.

- Oczywiście, pamiętam Cię – powiedział głos w słuchawce.

- Sara?

- Miłosz! Jak miło usłyszeć Twój głos.

Rozmawialiśmy godzinę i pośmialiśmy się zdrowo z tego, jakim utrapieniem dla nas byli nasi bracia. W czasie rozmowy napomknęła coś o pracy, mężu. Ja też streściłem swoje osiągnięcia życiowe. Wydawało mi się, że szczerze się zaciekawiła. Zgodziła się na spotkanie w restauracji w przyszłym tygodniu.

Bardzo chciałem, aby ten tydzień minął jak najszybciej, ale z drugiej strony byłem pełen obaw, czy mnie pozna, czy będziemy mieli o czym rozmawiać.

- Pan nazywa się Miłosz Kowalczyk? - zapytał kelner.

Skinąłem głową.

- Wiadomość od Sary. Bardzo przeprasza, ale spóźni się godzinę.

To było niby odroczenie. Przez cały dzień żołądek ścisnął mi się z nerwów. Może dobrze zrobi mi chwila, żeby się pozbierać. Poszedłem na krótki spacer. Myślałem o setkach możliwych powodów spóźnienia Sary. Musiała zostać w pracy. Mąż nie chciał, aby spotkała się ze mną. Wtedy doznałem olśnienia - nie muszę przez to przechodzić, żeby za wszelką cenę dowiedzieć się, jakby to mogło być. Wiedziałem o niej wszystko, co trzeba. Któż chciałby odkryć, że po 10 latach uczucia wyblakły i nic nie przyda im blasku? Może i takie jest życie, ale romanse ósmoklasistów są inne. Niedaleko restauracji znalazłem sklep papierniczy. Kupiłem papier, koperty. Przesiadłem na ławce i napisałem:

„Saro! Jestem pewien, że spędzilibyśmy dziś cudowny wieczór, ale tak naprawdę chciałem tylko podziękować Ci za walentynkową kartkę, którą dałaś mi dawno temu. Może sądzisz, że to było bez znaczenia, ale właśnie takie podarunki niosą w sobie cały urok świata. Dlatego nigdy Cię nie zapomnę - Twój Miłosz.”

Napisałem na dużej czerwonej kopercie imię Sara. Wróciłem do restauracji, położyłem kartkę na stole i poprosiłem kelnera, aby przekazał ją Sarze. Wyszedłem.

Dziś już wiem, że warto pozostawić życie swojemu biegowi.

# CIAŁO I DUSZA



## Jak utrzymać formę zimą?

Jak wiemy, zimowy okres kojarzy się głównie z odpoczynkiem, leniuchowaniem całymi dniami i zebraniem nadmiernej tkanki tłuszczowej. Czy jednak zawsze nasza zima musi tak wyglądać? Otóż nie. Choć mróz i padający śnieg chcą nam utrudnić sprawę, mam dla Was kilka pomysłów, jak aktywnie spędzać czas zimą. Pamiętajmy, że na formę pracuje się cały rok, a nie tylko przez dwa miesiące wakacji.

Pierwsza rzecz jaka przychodzi do głowy to oczywiście bieganie. Zimą się nie da? Nic bardziej mylnego. Bieganie zimą porą nie różni się niczym od biegania latem. Wiele osób nawet bardziej ceni sobie zimowe klimaty, bowiem czują się bardziej odprężeni oraz mogą się „zgrać” z przyrodą i pięknym krajobrazem. Co więcej, lekki mróz pobudza nasz organizm oraz działanie układu krwionośnego. Ważnym aspektem jest również hartowanie się. Nie możemy bać się takiej pogody. Prędzej czy później musimy się z nią oswoić. Właśnie dlatego zimowy poranek to bardzo dobra pora do biegania. Ważne jest głównie odpowiednie obuwie, a wówczas żadne warunki nie będą nam straszne.

Jeżeli ktoś naprawdę boi się pojedynku z zimową pogodą, może przenieść się na halę. Mam jednak dość niekonwencjonalną propozycję na uprawianie sportu. Jest to bowiem badminton. Zapewne niektórym w ogóle nie kojarzy się on z czymś wymagającym. Jednak nie wszyscy wiedzą, że jest to najszybszy sport świata. Świetnie poprawia zwrotność, szybkość, ogólną koordynację psy-

choruchową oraz refleks. Podczas rozgrywania meczu możemy spalić bardzo dużą ilość kalorii. Nie będziemy się też obawiać pogody, bowiem na hali zawsze będzie ciepło. Jednak, aby zagrać w badmintona, potrzebujemy przeciwnika, więc zabierzmy ze sobą kolegę, przyjaciela czy partnera. Ten rodzaj aktywności ruchowej da nam to, czego nie dadzą inne sporty zimowe. Ostatnia forma rekreacji na okres zimy jest wyjątkowo prosta, ale też powszechnie znana. Mowa tu o klasycznej bitwie na śnieżki. Chyba każ-

de pokolenie walczyło między sobą, rzucając się śnieżnymi kulami. Nie ma chyba prostszego sposobu, by spocić się zimą. Raz, że ćwiczymy celność i zwinność, dwa, również instynkt oraz spryt. Co więcej, chodzenie po śniegu wymaga większego wysiłku. Nasze nogi popracują więc ciężiej. Kolejnym plusem jest również zaangażowanie w tę zabawę wielu osób. Możemy walczyć z przyjaciółmi lub rodziną. Musimy jednak uważać, bowiem relacje po „walce” mogą się nieco pogorszyć.

Jak widać, sposobów na uprawianie sportów zimą jest wiele. Nasza forma znacząco nie powinna podupaść. Ważny będzie rozruch poświęteczny. Pamiętajmy, by nie zapominać o treningach. Nawet jeżeli mamy mniej czasu – znajdziemy chwilę na rozruch i sport, a możemy zaangażować w to nawet całą rodzinę.

Mikołaj Szczygiel

## Najpopularniejsze sporty zimowe

### Łyżwiarstwo

Łyżwiarstwo jest to sport zimowy przeznaczony zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Mogą uprawiać go również dzieci, młodzież. Plusem łyżwiarstwa jest to, że w zasadzie nie wymaga żadnego specjalistycznego wyposażenia; obowiązkowe są jedynie łyżwy. Jeśli chodzi o odzież, możemy jeździć w czym tylko chcemy, aczkolwiek najlepszym rozwiązaniem jest strój sportowy. Wyjście na lodowisko może być idealnym pomysłem na spotkanie z przyjaciółmi np. po ciężkim dniu szkole, albo czasem aktywnie spędzonym z rodziną.

### Lodowiska w województwie świętokrzyskim i okolicy:

- lodowisko przy Promenadzie w Opatowie
- lodowisko „Biały Orlik” w Sandomierzu
- lodowisko w Bałtowie - Szwajcaria Bałtowska
- lodowisko „Telegraf” Kielce

### Nauka jazdy na łyżwach

- Nie patrz pod nogi, lecz przed siebie.
- Nie unosz ramion do góry, a ręce, które stabilizują





postawę ciała, trzymaj nieco oddalone od tułowia, ale nie wyżej niż na wysokości piersi.

- Musisz również pilnować bioder, aby nie wypinać ich do tyłu.

- Nogi miej lekko ugięte w kolanach, bo stanowią one naturalny amortyzator całej sylwetki.

- Stopy trzymaj w odległości mniej więcej długości łyżwy regularnej, tak by nogi się nie rozjeżdżały. Jeśli jednak nie uda ci się zapanować nad równowagą i wylądujesz na lodzie, to przewracając się, podpieraj się dłońmi, które zamortyzują upadek.

### Narciarstwo

**Narciarstwo** – zimowa dyscyplina sportowa, która ma w naszym kraju mnóstwo fanów. Jest bardzo dobrą opcją dla miłośników zimy i dreszczyku emocji.

**Stoki narciarskie w województwie świętokrzyskim:**

- Stacja Narciarska Konary, niedaleko Klimontowa
- Stok narciarski – Tumlin - Tumlin Podgród
- Stok narciarski - Pierścienica - Kielce
- Stok narciarski Mąchocice - Ameliówka
- Stok narciarski – Sabat
- Stok narciarski Szwajcaria Bałtowska - Bałtów

Jeśli chodzi o ceny: zjazdów, wypożyczenia sprzętu, czy nawet brania lekcji u instruktora, jest to zależne od stoku (miejsca położenia, długości tras, rodzajów wyciągów).



### Skoki narciarskie

Jest to zimowa dyscyplina sportowa, która rozgrywa się na skoczniach narciarskich. Cieszy się ona dużą popularnością głównie w Europie. Najbardziej popularna jest w takich krajach jak: Finlandia, Norwegia, Austria, Niemcy, Polska, Czechy, Słowenia, Szwajcaria oraz poza Europą, Japonia.

### Zasady

Za każdy skok zawodnik otrzymuje:

- Punkty za odległość - za osiągnięcie punktu konstrukcyjnego otrzymuje się 60 punktów (na zwykłych skoczniach) lub 120 punktów (na skoczniach mamucich). Długość skoku mierzona jest od progu skoczni do pięty tylnego buta skoczka w chwili zetknięcia się narty na całej długości z zeskokiem.

- Noty za styl - są one przyznawane przez pięciu sędziów. Najwyższej i najniższej z pięciu not nie bierze się pod uwagę, a pozostałe są sumowane. Nota od jednego sędziego wynosi od 0 do 20 punktów.

- Bonus - są to punkty dodatnie lub ujemne przeliczane ze względu na wiatr lub zmianę platformy startowej.

### Skoki narciarskie na igrzyskach olimpijskich

Są rozgrywane co 4 lata w lata parzyste. Najwięcej medali zdobyli skoczkowie: Simon Ammann, Matti Nykänen, Adam Małysz. Trzech zawodników zdobyło indywidualnie złoty medal dwukrotnie w trakcie jednych igrzysk. Byli to: Matti Nykänen, Simon Ammann oraz Kamil Stoch.

### Mistrzostwa Świata

Są rozgrywane co 2 lata w lata nieparzyste. Obejmują zawody indywidualne na dużej skoczni.

### Mistrzostwa Świata w lotach narciarskich

Rozgrywane są co 2 lata w lata parzyste. Obejmują one zawody indywidualne i drużynowe na skoczni mamuciej.

### Puchar Świata

Jest rozgrywany corocznie w okresie od listopada do marca.



Sandra Radosz,  
Ola Jędrzejewska,  
Amelia Masternak

## Jak zima i brak światła wpływają na organizm człowieka?

**To, że zima i brak światła słonecznego wpływają na organizm, wiedzą wszyscy. W tym okresie mamy spadek nastroju, problemy z koncentracją i ciężko wstać nam z fotela. Nie da się pominąć faktu, iż zimą więcej śpimy i jemy. Dlaczego tak się dzieje i jak najlepiej przetrwać ten czas?**

Spadek energii człowieka i jego „spowolnienie” nie wynika z lenistwa, a jest bardzo złożoną reakcją organizmu na brak światła. Zimą, zarówno gdy wychodzimy z domu, jak i do niego wracamy, jest ciemno. Sztuczne oświetlenie jest zbyt słabe, by zrekomensować niedobór promieni słonecznych. W dni wolne także siedzimy w zamkniętych pomieszczeniach, gdyż pogoda nie zachęca do spacerów. W ciągu dnia spada nam poziom serotoniny, dopominy i beta-endorfiny. Niedobór tych hormonów m.in. sprawia, że wolniej reagujemy na bodźce zewnętrzne, pogarsza się nasza sprawność intelektualna, szybciej się męczymy. Czas zimy ma także wpływ na inną ważną w naszym organizmie substancję,

której wydzielanie uzależnione jest od ilości światła. To melatonina, zwana hormonem snu. Jej poziom rośnie, gdy robi się ciemno, dlatego chcemy spać. Gdy jest dużo światła, produkcja hormonu snu spada i czujemy przyływ energii. Niestety, zimą dni są krótkie, a niebo często bywa zasnuwane chmurami. Dlatego poziom melatoniny przez całą dobę utrzymuje się na dość wysokim poziomie. Z tego samego powodu w ciągu dnia jesteśmy bardziej ociężali, mniej sprawni. Nocą zaś częściej miewamy kłopoty ze snem: wybudzamy się lub nie możemy zasnąć i wstajemy niewyspani.



Karolina Szemraj

# Kreatywność- siła budująca wyobraźnię człowieka

Wielu osobom kreatywność kojarzy się z dużymi firmami, gdzie zespoły składające się z najtęższych mózgów organizują spotkania, na których krzeszą pomysły dotyczące tego, jak rozwijać firmę. Jest to spory błąd. Kreatywność bowiem możemy określić jak proces myślenia

pozbawiony barier, które sobie codziennie sami narzucamy. Każdy z nas potrzebuje kreatywności: od dziecka poprzez nastolatka, rodzica, po osobę w podeszłym wieku. Teraz Cię zaskoczy: każdy ją ma. Problem w tym, że od naszych narodzin nikt nie zadbał o to, aby była ona rozwijana. Gdy dziecko pyta rodzica o coś, najczęściej dostaje gotową odpowiedź. Bardzo rzadko zachęca się go do

tego, aby wymyśliło rozwiązanie.

Badania dowodzą, że osoby kreatywne potrafią szybko znaleźć wyjście niemal z każdej sytuacji. Bardzo szybko też dostosowują się do nowych warunków, odnoszą więcej sukcesów prywatnie i zawodowo, mają lepsze relacje z ludźmi. Przyszłość bez wątpienia należy do takich właśnie osób. Stań się jedną z nich-też to potrafisz.

Kreatywność świetnie też działa jako eliksir młodości. Utrzymuje bowiem naszą sferę myślowo-emocjonalną w odpowiedniej formie. Kreatywność nie jest przebiegami inteligencji czy pomysłowości. Jest to proces, którego można się nauczyć, tak jak czytanie czy gotowanie.

Skąd się bierze pomysł?

Pomysł można porównać do ciasta. Każde ciasto potrzebuje składników, a są nimi tryliony przeróżnych infor-

macji zawartych w naszym banku podświadomości. Pomysł to nic innego jak znalezienie rozwiązania problemu, wykorzystując jako materiał budulcowy tę wiedzę, którą już mamy. W zależności od osoby może być ona duża lub mała. To między innymi od tego zależy jakość i ilość pomysłów. Często zdarza się bowiem, że pewną podpatrzoną zasadę w jednej dziedzinie możemy po pewnej modyfikacji zastosować z powodzeniem w innej. Wiedzy w naszej podświadomości jest naprawdę sporo.

Czy zdarzyło Wam się kiedyś, że mieliście jakiś problem, którego nie umieliście rozwiązać? Nagle, idąc ulicą czy stojąc w kolejce, odkrywacie rozwiązanie, które jest tak proste, że dziwicie się, dlaczego na to wcześniej nie wpadliście? Otóż, gdy postawiliście przed sobą problem i go porzuciliście nierozwiązanego, wasza podświadomość cały czas nad nim pracowała. Przekopywała się przez tony informacji, jakie kiedyś przyswoiliście, szukając wyjścia. Chwilę jej zajęło znalezienie rozwiązania, jednak, gdy się to udało, po prostu Wam je podrzuciła. Potwierdzają to liczne badania naukowe. To właśnie dlatego tak ważne jest, aby pokazywać dziecku różne rzeczy i uczyć go ciekawych rozwiązań; prezentować działanie przedmiotów i zachęcać do rozwiązywania różnych problemów właśnie poprzez zabawę. Kreatywność jest bardzo istotna w życiu człowieka, powinniśmy o nią dbać i cały czas ją pobudzać.



Nikola Bukala, Wiktoria Faliszewska

## Kulinararia

### Zupa dyniowa

Składniki:

- 1 średnia dynia
- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 litr wcześniej ugotowanego bulionu

- masło do podsmażenia
- według uznania: sól, pieprz, gałka muszkatołowa, cukier, sok z cytryny oraz imbir
- do podania: trochę słodkiej śmietany, pestki słonecznika bądź dyni

Przygotowanie:

- Dynię dokładnie umyć, oczyścić z pestek i włókien oraz pokroić w drobną kostkę.



- Ziemniaki i marchewki obrać i pokroić w kostkę.
- Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć czosnek oraz cebule drobno pokrojoną w kostkę.
- Do cebuli dodać pokrojoną dynię i dusić wszystko ok. 10-15 min.
- Następnie ziemniaki, marchewki i dynię przełożyć do garnka. Zalać bulionem i zagotować.
- Warzywa gotować pod przykryciem aż do miękkości.
- Wszystko zmiksować na gładką masę.
- Doprawić według upodobania podanymi wyżej przyprawami.
- Na suchą rozgrzaną patelnię wysypać pestki słonecznika lub dyni i prażyć przez ok. 2-3 min.
- Zupę przelać na talerze i ozdobić prażonymi pestkami lub śmietaną.

Zuzia Piątek

### Prosty przepis na pyszne ciasteczka

Składniki na ciasto:

- 220 g masła
- 50 g cukru pudru
- 190 g mąki pszennej
- 50 g skrobi kukurydzianej

Krem:

- 140 g masła
- 250 g cukru pudru
- 3 cytryny



Przygotowanie krok po kroku:

- Utrzyj masło z cukrem pudrem, aż będzie jasne i puszyste. Dodaj obie mąki i wymieszaj.
- Za pomocą worka cukierniczego nakładaj ciasto na blaszkę z pergaminem w formie małych ciasteczek.
- Każde ugnieć lekko zwilżonym widelcem i piecz w 170°C przez 10-15 minut.
- Składniki kremu utrzyj w misce. Nakładaj na ciasteczka.

Paulina Andzel

## Z życia nastolatki

Wiele dziewczyn nie wyobraża sobie codziennej pielęgnacji bez użycia prostownicy. Niestety podczas stylizacji na gorąco łatwo jest popełnić błąd, który może nas sporo kosztować. Zniszczone włosy ciężko jest zregenerować, a czasem jedynym wyjściem jest ich obcięcie. Na szczęście prawidłowe obchodzenie się z prostownicą zapobiega zniszczeniu kosmyków. W tym artykule znajdziesz błędy, na które powinnaś uważać podczas stylizacji na gorąco.

### 1. Prostowanie mokrych włosów

Mokre włosy są znacznie bardziej narażone na uszkodzenia. Zwykła prostownica może nie tylko osłabić, ale wręcz spalić wilgotne włosy. Aby do tego nie dopuścić, należy zawsze dokładnie wysuszyć kosmyki przed stylizacją na gorąco lub używać specjalnej prostownicy przeznaczonej do mokrych włosów. Posiadają one wbudowany system wentylacji, który pozwala na odparowanie wody, dzięki czemu stylizacja jest bezpieczna.

### 2. Brak termoochrony

Samo wysuszenie nie wystarczy, aby ochronić włosy przed uszkodzeniem. W celu zapewnienia swoim kosmykom dodatkowego zabezpieczenia, należy spryskać je przed prostowaniem termoochronnym sprayem. Krok ten jest bardzo często pomijany, a niestety odbija się negatywnie na kondycji włosów.

### 3. Ustawianie maksymalnej temperatury

Często robimy to odruchowo i podczas włączania urządzenia ustawiamy maksymalną temperaturę. W ten spo-

sób można bardzo mocno zaszkodzić swoim włosom. Im bardziej nagrzane są płytki prostownicy, tym łatwiej przypalić kosmyki. Zacznij od ustawienia średniej temperatury, a dopiero gdyby efekt Cię nie usatysfakcjonował, stopniowo zwiększaj ciepło.

### 4. Wielokrotne prostowanie jednego pasma włosów

Na pewno zdajesz sobie sprawę z tego, że prostownica wpływa niekorzystnie na stan Twoich włosów. Im więcej razy przejeżdżasz gorącymi płytkami po kosmykach, tym większą szkodę wyrządzasz swoim włosom. Właśnie dlatego powinnaś starać się prostować każde pasmo jak najdokładniej, aby nie trzeba było tej czynności powtarzać.

### 5. Pośpiech

Stylizowanie włosów w pośpiechu nigdy nie jest dobrym pomysłem. Przede wszystkim możesz to zrobić niedokładnie, przez co konieczne będzie zrobienie poprawek. Poza tym możesz się poparzyć, a włosy mogą się poplątać, co z pewnością będzie dla Ciebie bolesne. Jeżeli nie masz wystarczająco dużo czasu, lepszym wyjściem będzie związanie włosów w tzw. Messy bun.

Używanie prostownicy nie jest dobre dla naszych włosów, szczególnie jeśli robimy to codziennie. Na szczęście możemy zmniejszyć negatywne skutki stylizacji na gorąco, pod warunkiem, że będziemy wystrzegać się powyższych błędów.

Klaudia Ciszowska



## Ciekawostki

1. Kolęda „Cicha noc” została po raz pierwszy zaśpiewana w ramach nabożeństwa kościelnego w Austrii. Użyto gitary, ponieważ organy kościelne były tak bardzo zardzewiałe, że nie można było na nich grać.

2. „Jingle Bells” powstało na Święto Dziękczynienia, nie na Boże Narodzenie. Piosenka została napisana w 1857 roku przez Jamesa Lorda Pierponta i wydana pod tytułem „One Horse Open Sleigh”.

3. Najwcześniej imprezę sylwestrową rozpoczynają mieszkańcy Wyspy Kirimati. To tam północ wybija jako pierwsza, a w Polsce jest to zaledwie godzina 11:00. Najpóźniej Sylwestra obchodzą mieszkańcy Hawajów, które są ostatnim punktem pożegnania starego roku.

4. Najbardziej rozpoznawalny zegar świata to jednocześnie gwiazda londyńskiego zwieńczenia roku. Również o północy Big Ben sygnalizuje wszystkim rozpoczęcie nowego roku i zaprasza do zabawy w świetle koloro-

wych fajerwerków malujących niebo tuż nad Tamizą. Po hucznych zabawach, kolejnego dnia odbywa się jedna z większych parad witających Nowy Rok. Można tutaj spotkać akrobatów, tancerzy i muzyków.

5. Polskie słowo karnawał to zapożyczenie z włoskiego carnevale, oznaczające pożegnanie mięsa. Stąd w tym wesołym czasie na stołach dominują potrawy mięsne oraz słodkie przekąski. Chcemy zjeść ich jak najwięcej, by nie brakowało ich nam podczas trwania Wielkiego Postu.

6. Dawniej w ostatnie dni zapustne, zwane diabelskimi lub ostatkami, zabawom i jedzeniu nie było umiaru. Raczone się tłustymi słodkościami - racuchami, blinami i pampuchami oraz ciastem nadziewanym słoniną i smażonym na smalcu. Stąd pochodzi tradycja "tłustego czwartku", który rozpoczynał "tłusty tydzień", wieńczący karnawał. Dziś z bogactwa dawnych obyczajów pozostał

tylko "tłusty czwartek", w którym królują na naszych stołach pączki i faworki, czyli chrust.

7. Historia pączka sięga czasów rzymskich. Ostatnie dni karnawału w starożytnym Rzymie były czasem zabawy, obfitego jedzenia i picia. Wszyscy z lubością spożywali wówczas tłuste potrawy, w szczególności pączki. W Polsce zwyczaj smażenia tego specjału pojawił się w XIX wieku. Także obecnie najczęściej pączków zjada się na koniec karnawału.

8. Jednym ze zwyczajów karnawałowych w Polsce jest

organizowanie zabaw, na których każdy uczestnik powinien posiadać odpowiednie przebranie na bal karnawałowy. Niegdyś w bogato zdobionych salach ratuszowych organizowano wystawne bale, czyli tak zwane reduty i uczy, którym często towarzyszyły maski.

9. Karnawał w Rio de Janeiro jest często nazywany „największą imprezą na świecie” i jest klasyfikowany w Księdze Rekordów Guinnessa jako największy karnawał świata.

Marlena Gajek

## Horoskop na 2022 rok- Sprawdź, co Cię czeka!

**Baran-** w tym roku otworzy się przed Tobą wiele dróg. Pojawi się możliwość awansu i zdobycia uznania otoczenia. Warunkiem jest jednak wytrwałość i cierpliwość. Bez wysiłku nic nie osiągniesz. Pamiętaj o tym, nie licząc na łatwy sukces. Tym bardziej, że istnieje możliwość powrotu pewnych problemów z przeszłości, które negatywnie wpłyną na realizację obecnych celów. Zyskasz w tym roku większą kontrolę nad zdarzeniami.

**Byk-** spróbuj być bardziej otwarty i od czasu do czasu odpuść. Powinieneś przede wszystkim skupić się na rozwiązywaniu najpilniejszych problemów, które mogą mieć ogromne znaczenie dla Twojej przyszłości. Mniej ważne kwestie możesz pominąć, przynajmniej na razie.

**Bliźnięta-** cokolwiek będzie się działo, w tym roku Bliźnięta muszą rozwijać umiejętność podejmowania trafnych decyzji. Bardzo dużo wydarzeń będzie z rodzaju takich, które łatwo mogą wyprowadzić z równowagi, więc emocje Bliźniąt będą nieraz brały górę. Powinny wszystkim jasno zamianifestować kierunek swoich dążeń. Dzięki temu unikną niepotrzebnych nieporozumień.

**Rak-** rok 2022 przyniesie Rakowi nowe źródło energii i witalności. Dobra sytuacja życiowa wpłynie na rozwój i odnajdywanie dróg do sukcesu. Może on więc posunąć się do granic swojej wytrzymałości, żeby tylko zrealizować plany. Czekają interesujące doświadczenia zawodowe. Rak od dłuższego czasu sumiennie pracuje i teraz będzie mógł zebrać owoce swojej wytrwałości.

**Lew-** może liczyć na szczęście niemal we wszystkich dziedzinach życia. Nic nie stoi też na przeszkodzie, by tworzyć nowe plany. Lew znajdzie też rozwiązania problemów, z którymi do tej pory nie dawał sobie rady. Będzie to rok idealny na podsumowanie swojego życia i zdecydowanie, co jest tak naprawdę ważne. Lew skorzysta z okazji i przemyśli wiele spraw. Niektóre wnioski go zaskoczą, a rezultaty wprowadzonych w swoim postępowaniu zmian będą wręcz oszałamiające. Samopoczucie Lwa znacznie się polepszy.

**Panna-** będzie w tym czasie wystawiona na próbę. Panna jest znana z tego, że najpierw zbiera wszystkie fakty i dogłębnie analizuje sytuację. W tym roku czeka ją jednak wiele nowości i zmian – często nie będzie nawet czasu na zastanawianie się. Decyzje muszą być podejmowane szybko i bezbłędnie. Panna zauważy w 2022 roku, że życie zawiera w sobie coś więcej niż tylko powierzchowną gonitwę za sukcesem, pieniędzmi czy sławą. O wiele bardziej fascynująca jest duchowa sfera życia. To właśnie ją zacznie poznawać. W dodatku będzie cieszyła się w tym roku niebywałą kreatywnością.

**Waga-** wszystko wskazuje na to, że dla Wagi ten rok będzie całkiem udany. Najprawdopodobniej okaże się właściwym czasem do realizacji najważniejszych życiowych celów. Na pierwszy plan wysuną się talenty artystyczne oraz kreatywność. Trzeba jednak pamiętać o tym, by wyobraźnia nie przysłoniła Wadze realnego świata.

**Skorpion-** w tym roku będzie mógł na nowo rozbudzić swoje ambicje i wskrzesić niektóre marzenia. Niech potraktuje je poważnie, gdyż nadszedł czas realizacji większości z nich. Oczywiście trzeba podjąć odpowiednie działania – nic nie zrobi się samo. Powinien pielęgnować swoją cierpliwość. Chwilami może mieć wątpliwości w kwestii słuszności swoich decyzji.

**Strzelec-** przyda mu się w 2022 roku większe zaufanie do własnych umiejętności i samego siebie. Będzie mógł osiągnąć o wiele więcej niż w latach poprzednich. Musi jednak jasno określić swoje cele. Bez tego będzie błądził po omacku. Może z powodzeniem zająć się rozwijaniem swoich artystycznych zdolności. Będzie czuł natchnienie i motywację do tworzenia rzeczy, o jakich wcześniej tylko śnił.

**Koziorożec-** w roku 2022 talenty i wrodzona kreatywność wyniosą go na podium. Będzie się nieustannie rozwijał, szlifując umiejętności i zwiększając swoje szanse we wszystkich dziedzinach życia. Będzie to również czas wielkich postępów. Poradzi on sobie z kilkoma nieprzychylnymi mu osobami, co da mu więcej swobody w działaniu. Nikt już nie będzie patrzył mu na ręce.

**Wodnik-** kontakty towarzyskie pochłoną znaczną ilość jego czasu w 2022 roku. Po części dlatego, że dobrze utrzymane relacje pomogą Wodnikowi w realizacji jego ambitnych życiowych celów. W połączeniu z niezwykle wzmocnioną kreatywnością oraz talentem do zabierania głosu na forum publicznym mogą sprawić, że osiągnie niebywałe sukcesy. W tym roku Wodnik odkryje także, że nie każde marzenie jest warte spełnienia, a upór może okazać się szkodliwy.

**Ryby-** w roku 2022 odczują ciężar stawianych im wymagań. To będzie powodować niezrozumienia i pogorszenie relacji z otoczeniem. Dla Ryb będzie to czas zdobywania nowych doświadczeń i rozwijania umiejętności. Mimo że rok ten stanie się dla nich kolejnym trudnym okresem, będą również odnosiły sukcesy. Szczególnie na polu rozwoju osobistego oraz w sferze duchowych poszukiwań.

Julia Podsiadły



Zawsze sądziłem  
iż spacery zimą  
są okropne.

Mimo tego,  
zawsze  
zachwycają  
mnie zimowe  
krajobrazy...

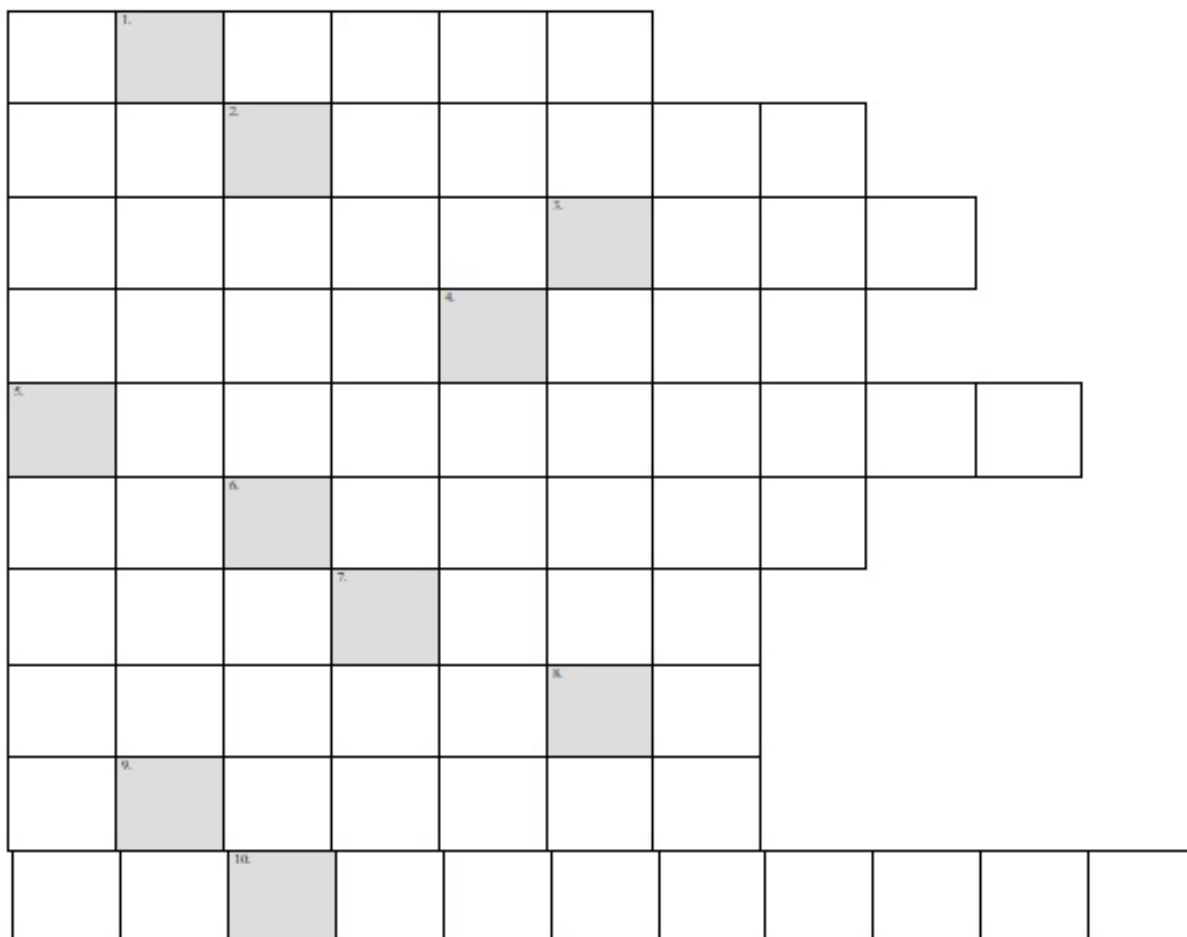


Piękne!!



Nieostrożny ja,  
zachwyciłem się  
widokiem tak mocno,  
aż upadłem na lodzie!

Jednak ta zima jest  
dalej okropna!



1. Cicha noc, (.....) noc pokój niesie ludziom wszem
2. Jezus malusieńki leży wśród (.....)
3. Bóg się rodzi, moc (.....)
4. Do szopy, hej (.....)
5. Z (.....) Pana dzień dziś wesoły
6. Przybieżeli do (.....) Pasterze
7. Pójdźmy (.....) do stajenki
8. Gdy (.....) Panna syna kołysała
9. (.....) Wóz, wielki mróz, wielki mróz na ziemi
10. Świeć (.....) mała świeć



**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, Julia Serwinowska, Agata Sitarska, Martyna Sepiolo, Wiktoria Partyka, Martyna Adamska, Sandra Radosz, Aleksandra Jędrzejewska, Amelia Masternak.

**Opiekun gazetki:** mgr Joanna Lawęda

**Skład i łamanie:** Julia Wójcik