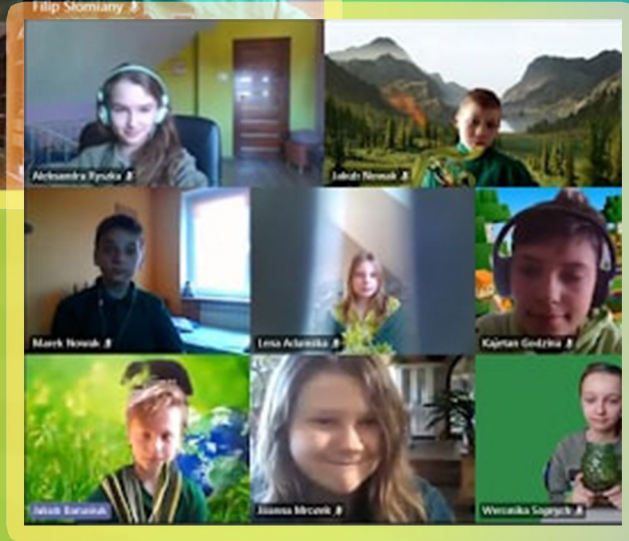
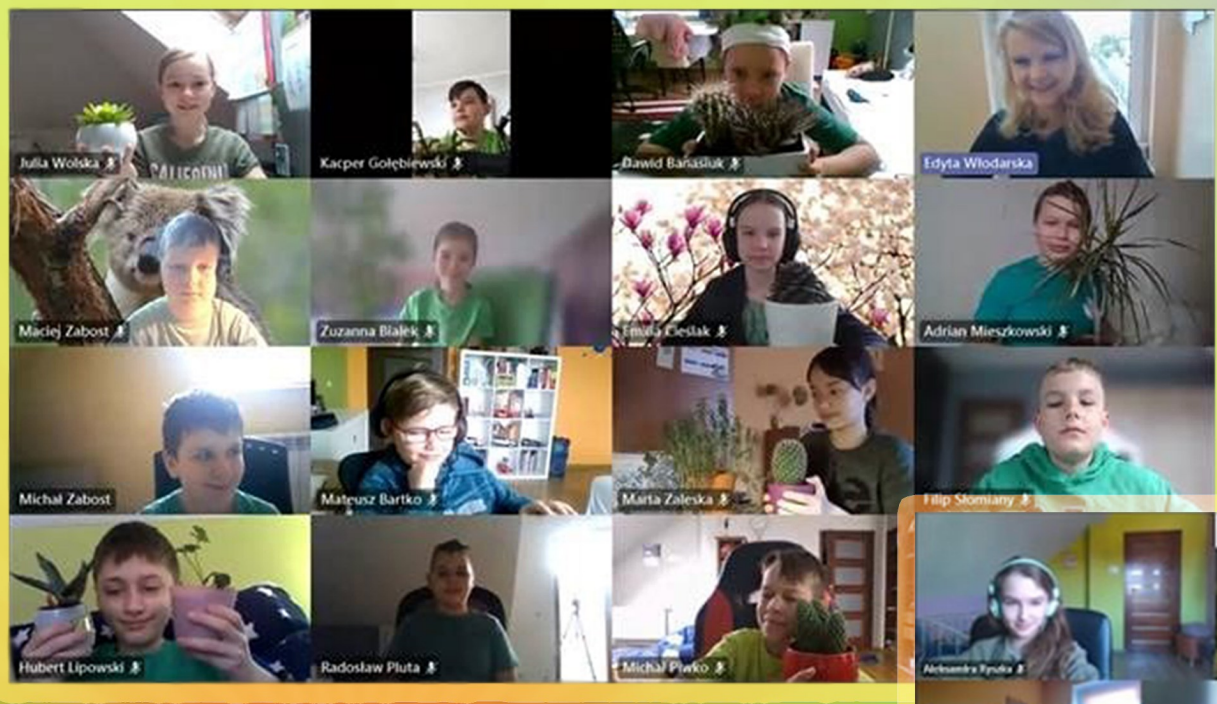


Czas na przerwę...



Dzień Ziemi w naszej szkole

**Wywiad z naszą
nauczycielką P. Renatą Soprych**

I wiele innych interesujących tematów!!



Witajcie Drodzy Uczniowie!

W najnowszym, szesnastym już numerze naszej gazetki „Czas na przerwę...”, przeczytacie relację Kingi Olszak z kl.VIII A z próbnych egzaminów ósmoklasistów. Czeka na Was kolejna dawka poezji, kolejne ciekawe akcje Samorządu Szkolnego. Z pewnością zaskoczy Was artykuł dotyczący pasji naszych uczniów, takich jak sport czy jazda konna. Dowiedzie się też jak sobie radzić z czasem wolnym w dobie pandemii koronawirusa.

Powrócą znane i lubiane artykuły, m.in. kultowe pojazdy czy cykl Niezwykli mężczyźni. Zespół redakcyjny przeprowadził tym razem wywiad z naszą nauczycielką fizyki oraz techniki- Panią Renatą Soprych. Zaciekawi Was napewno, jak sądzę, wywiad z aktorem Panem Stanisławem Biczysko Ady Honczaruk z kl. VIIC.

Ponadto polecam serdecznie recenzję książki pt. „Skarb Atlantów” Ani Zaleskiej z kl. VIA oraz recenzję książki pt. „Hazel Wood” Kingi Olszak z kl. VIIIA Nie zapomnieliśmy także o komiksie (w tym numerze w wydaniu podwójnym) i o kąciku sportowym. Nie mogłabym nie wspomnieć o relacji z nietypowych lekcji gotowania „na ekranie” w kl. IVB I VA.

Miłej lektury!

Redaktor naczelny

Antonina Biernat

SPIS TREŚCI

1. Relacja z próbnych Egzaminów ósmoklasisty (s.3)
2. Nietypowe lekcje w IVb i Va (s.5)
3. Poradnik Małego Cukiernika ?(2.6)
4. Moja Pasja - jazda konna (s.8)
5. Moja Pasja - sport (s.9)
6. „Skarb Atlantów” - recenzja (s.10)
7. „Hazel wood” - recenzja (s.11)
8. „Mia i biały lew” - recenzja (s.12)
9. Wywiad ze Stanisławem Biczysko (s.13)
10. Wywiad z naszą Panią od fizyki (s.16)
11. Niezwykli mężczyźni (s.19)
12. Zatoka Ha Long (s.21)
13. Kultowe pojazdy (s.22)
14. Ciekawostki (s.24)
15. Akcje samorządu (s.25)
16. Kącik Poezji (s.26)
17. Komiks (s. 27)
18. Kącik sportowy (s.28)
19. Kącik dowcipnisia (s.31)

Relacja z próbnych Egzaminów ósmoklasisty 2021



W marcu, ósmoklasiści z całego kraju podjęli ostatnią, generalną próbę przed napisaniem egzaminu kończącego szkołę podstawową. 17 marca o godzinie 9:00 wszyscy w strojach galowych usiedli w dawno już nieodwiedzanych salach lekcyjnych. Pierwszego dnia odbył się próbny egzamin z języka polskiego, a następnie, „rzutem na taśmę”, z matematyki i języka angielskiego.

Mimo, iż wymagania egzaminacyjne były nieco złagodzone (w związku z zaistniałą sytuacją pandemiczną), uczniowie i tak byli bardzo zestresowani. Jednak mieli możliwość sprawdzenia się i zobaczenia, co jeszcze należy powtórzyć przed majowym egzaminem. Zaraz po wyjściu z sal zapytaliśmy ich o pierwsze wrażenia.

- Ja myślę, że poszło mi całkiem dobrze. Polski i angielski były w miarę łatwe, a jeśli chodzi o matematykę to, no cóż... poszło mi troszkę gorzej niż się spodziewałam. Największy problem miałam z zadaniami otwartymi, było mało geometrii przestrzennej, z którą dobrze sobie radzę, a raczej więcej zadań na logikę. (Maja S. VIIIa)

- Dla mnie egzaminy były dość trudne. Myślę, że muszę jeszcze sporo powtórzyć. (Lena K. VIIIa)

- Ja najlepiej poradziłam sobie z egzaminem z języka polskiego. (Amelia W. VIIIa)

- Ja też! Zadania zamknięte były bardzo łatwe, a nawet te otwarte nie były „załamujące”. Przypadł mi do gustu również temat rozprawki. (Gracjan T. VIIIa)

- Dla mnie też najłatwiejszy był polski. Matematyka była bardzo trudna, nie miałam pomysłów na rozwiązania zadań otwartych. A jeśli chodzi o angielski to poszło mi w miarę, miałam tylko problem z wypracowaniem; zabrakło mi zasobu słów. (Amelka O. VIIIa)

- Mi najlepiej poszedł właśnie angielski. Podał mi się temat emaila, a jeśli chodzi o polski i matematykę, to myślę, że muszę się jeszcze trochę pouczyć. Na pewno najwięcej czasu poświęcę na matematykę. Myślę, że to nie jest moja mocna strona, ale tak naprawdę to zobaczymy, co pokażą wyniki. (Karolina O. VIIIa)

Relacja z próbnych Egzaminów...cd...

- *Ja również uważam, że najlepiej poradziłam sobie z angielskim. Nawet słuchanki, których się obawiałam były łatwe do zrozumienia. Zmartwiła mnie tylko jakość nagrania, ponieważ był duży pogłos i szum, co trochę utrudniało. Ale po to są próbne egzaminy, żeby móc naprawić ewentualne błędy, zadbać o stronę techniczną i po prostu sprawdzić siebie. Liczę więc, że kiedy za dwa miesiące znów usiądziemy nad testami, wszystko będzie dopięte na ostatni guzik.*
(Julia B. VIIIa)

Nasi uczniowie zgodnie orzekli, że najlepiej poszedł im egzamin z języka polskiego, ale łatwy był również test z języka angielskiego (wszyscy ósmoklasiści jako język nowożytny zdawali właśnie angielski).

Ja osobiście uważam, że najłatwiejszy był egzamin z matematyki. Wiadomo jednak; wszystko zależy od tego, czy ktoś woli przedmioty ścisłe, czy jednak raczej humanistyczne. Wiemy jednak, że mimo obaw, rezultaty naszej ośmioletniej pracy były całkiem dobre.

Do majowych egzaminów zostało nam jeszcze trochę czasu, można więc jeszcze wiele powtórzyć. Wiemy już, co nie jest naszą dobrą stroną. Z pewnością będziemy się starać, aby jeszcze się poprawić! Trzymajcie za nas kciuki!

Kinga Olszak VIIIa

Sprawdźcie czy wy poradzilibyście sobie z poszczególnymi zadaniami! ;)



Dla każdej z opisanych sytuacji (1.1.–1.4.) wybierz właściwą reakcję. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.

1.1. Kolega prosi Cię o pomoc. Zgadzasz się. Co mu odpowiesz?

- A. You can't be more helpful.
- B. Not at all, it was my pleasure.
- C. No problem, where do we start?

1.2. Twój kolega jest smutny. Jak zapytasz go o powód zmartwienia?

- A. What's the matter?
- B. What do you mean?
- C. Why should I worry?

1.3. Chcesz namówić koleżankę na wycieczkę rowerową. Jak jej to zaproponujesz?

- A. How long is the bike ride?
- B. Why do you like riding a bike?
- C. Do you want to go for a bike ride?

1.4. Twoja koleżanka wygrała zawody sportowe. Jak wyrazisz radość z tego powodu?

- A. What a shame!
- B. That's brilliant!
- C. You're very rude!

W trójkącie stosunek miar kątów jest równy 2:3:7. Trójkąt o podanych własnościach jest:

- A) Rozwartokątny
- B) Prostokątny
- C) Ostrokątny
- D) Równoramienny.

Nietypowa lekcja klasy IVb i Va

GODZINA WYCHOWAWCZA W IVb

Pewnego razu na godzinie wychowawczej jeden z uczniów wspomniał o tym, że jest głodny. Pani wyraziła zgodę, by mógł udać się do kuchni, tak zrodził się pomysł na gotowanie „przy ekranie”.

Na następnych spotkaniach zaczęły gotować jeszcze inne osoby z naszej klasy, a w końcu chętnych było tak dużo, że stworzyliśmy listę.



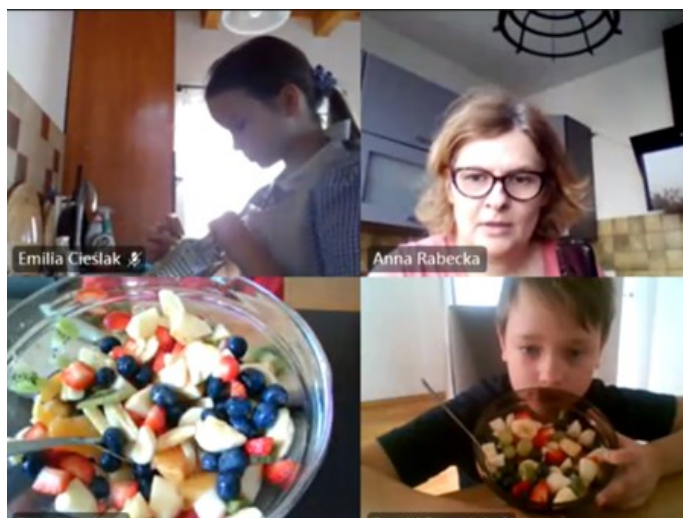
Źródło: Archiwum prywatne

Co tydzień gotował ktoś inny, z czego każdy miał nawet na to samo danie inny przepis. Gotowaliśmy już między innymi: omlety, naleśniki, jajecznicę z bananami, lody. Nie mogło zabraknąć ciepłych napojów: herbaty oraz kakao. Podchodzimy do tego gotowania ze śmiechem, opowiadamy sobie takie żarty jak np. „Czekam na pieniądze z TVN” albo „Sponsorem programu jest woda z kranu”. Myślę, że większości klasy spodobał się ten pomysł. Dzięki temu mamy więcej tematów do rozmów i nie nudzi się w domu.

Julia Bluszcz IVb

LEKCJA NIEMIECKIEGO W VA

W czwartek o godzinie 8.55 na lekcji języka niemieckiego cała nasza klasa robiła



Fot. Zuzanna Białek Va

sałatki. Jedni owocowe, a inni warzywne. Na początku wszyscy przygotowywali składniki, a w następnej kolejności pokroili je, wrzucili do misek i sałatka była już gotowa.

Niektórzy na koniec dodawali między innymi: jogurty, trochę soku z cytryny, a nawet cukier. Zanim jednak skosztowaliśmy nasze sałatki zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie. Było bardzo miło, a sałatki wyglądały naprawdę apetycznie.

Zuzanna Białek Va



Fot. Zuzanna Białek Va

Co robimy w wolnym czasie, czyli jak nie nudzić się w czasie pandemii? Poradnik Małego

Owoce leśne pod chmurką

Składniki:

- Pół kilograma owoców leśnych (jeżyny, maliny, jagody)
- 12 owsianych herbatników
- 1 łyżka brązowego cukru
 - 250 ml śmietanki
- 250 gram serka mascarpone

Sposób przygotowania:

Schtodzoną w lodówce śmietankę ubij na sztywno. Wsyp cukier do śmietanki, mieszając cały czas mikserem na przemian z drobnymi kawałkami serka mascarpone. W niewielkich salaterkach układaj warstwowo: owoce, krem i pokruszone herbatniki. Podawaj od razu lub po schłodzeniu w lodówce.

Smacznego!



Źródło: Internet



Źródło: Internet

Przepis na Tiramisu

Składniki:

- 500 gram serka mascarpone
- Ok. 250 gram biszkoptów
- 5 świeżych jaj (rozmiaru S)
 - 50 gram cukru pudru
 - 200 ml kawy espresso
 - Szczypta soli
- Kakao do posypania na górę

Sposób przygotowania:

Przygotuj kawę espresso. Przelej ją do szerokiego naczynia, aby wygodnie było moczyć biszkopty. Pozostaw do ostygnięcia. Oddziel żółtka od białek (jajka dobrze jest uprzednio sparzyć, czyli potrzymać je chwilę nad parą wodną). Żółtka z cukrem utrzyj na puszysta masę. Zmniejsz obroty miksera na średni i powoli dodawaj serek mascarpone. Białka ubij ze szczy-

ptą soli na sztywną pianę. Dodawaj ją delikatnie szpatułką do masy z mascarpone. Biszkopty zanurz pojedynczo na krótko w kawie z obu stron i układaj jeden koło drugiego w naczyniu lub formie. Na biszkopty wyłóż połowę masy i wyrównaj. Na masę połóż kolejną warstwę biszkoptów, zanurzonych w kawie i przykryj resztą kremu. Całość włóż do lodówki na minimum 3 godziny. Przed podaniem posyp kakao i gotowe!

Smacznego!

Wanessa Szypuła i Zofia Dałek Va



Fot. Wanessa Szypuła

Moja pasja – jazda konna

Przez jakiś czas szukałam swojej pasji, podobnie jak moi rówieśnicy. Jedni chodzili na robotykę, plastykę czy zajęcia sportowe – ja wybrałam konie. Od kiedy pamiętam, podziwiam je: ich piękno, dostojność, sposób w jaki się poruszają. Od ponad półtora roku jeżdżę konno w stadninie w Milanówku.

Na początku trochę się bałam, ponieważ zdawałam sobie sprawę z ich wielkości w stosunku do mnie i siły, a także nie zawsze kontrolowanych odruchów, które mogłyby być niebezpieczne.



Fot. Żanna Honczaruk

Jednak od pierwszej chwili, kiedy usiadłam na koniu – obawy zniknęły. To trochę tak, jak znaleźć się we właściwym miejscu i we właściwym czasie.

W stadninie jeżdżę na różnych koniach: czasem na wałachu, który nadmiernie pokazuje swoje zainteresowanie jeźdźcem – odwracając głowę w moją stronę podczas jaz-

dy, a czasem na leniwej klaczy, która dużo by dała, żeby poskubać siana lub dostać się do schowanego przeze mnie do kieszeni jabłka, albo po prostu w bezruchu powygrzewała się na słońcu.

Przez niemal rok jeździłam niezobowiązująco – kiedy miałam czas, ale ponieważ osiągnęłam już odpowiedni poziom umiejętności, trenerka zaproponowała, abym rozpoczęła kolejny etap nauki – zdobywanie odznak.

Bardzo mi to odpowiadało, ponieważ chciałam się rozwijać – wiedzieć i umieć jak najwięcej. Tak, aby w przyszłości też zostać trenerką jazdy konnej.

Od lutego rozpoczęłam więc, naukę nowych czynności do odznaki brązowej.

Są to dość męczące ćwiczenia, które czasami sprawiają trudność. Trenerka zwraca mi uwagę, ale wiem, że dzięki jej pomocy będę coraz lepsza. Jest kilka rodzajów odznak: brązowa, srebrna oraz złota. Moim marzeniem jest zdobycie ich wszystkich i wyjazdy na zawody.

Mimo utrudnień związanych z aktualną sytuacją oraz nawałem nauki, zrobię wszystko, by osiągnąć swój cel. Trzymajcie za mnie kciuki!

Ada Honczaruk VIIc

Moja pasja – sport

Jestem uczennicą klasy 5B. Moją pasją jest sport. Bardzo lubię grać w piłkę nożną, koszykową i siatkową w okresie nauczania zdalnego.

Najczęściej gram w piłkę, chodzę też na naukę pływania. Jest super! Nawet nie wiedziałam, że mogę tak fajnie spędzać czas i się tyle nauczyć na zajęciach.

Pływam na najgłębszym basenie. Instruktor prowadzi z nami różne zabawy, czyli np. rzuca nam kółka do wody i my po nie nurkujemy przepływamy pod bramki.



Fot. Archiwum prywatne

Lubię też Akro - Gimnastykę, czyli akrobatykę i gimnastykę. Brałam udział w półkoloniach piłki nożnej podczas ferii zimowych.

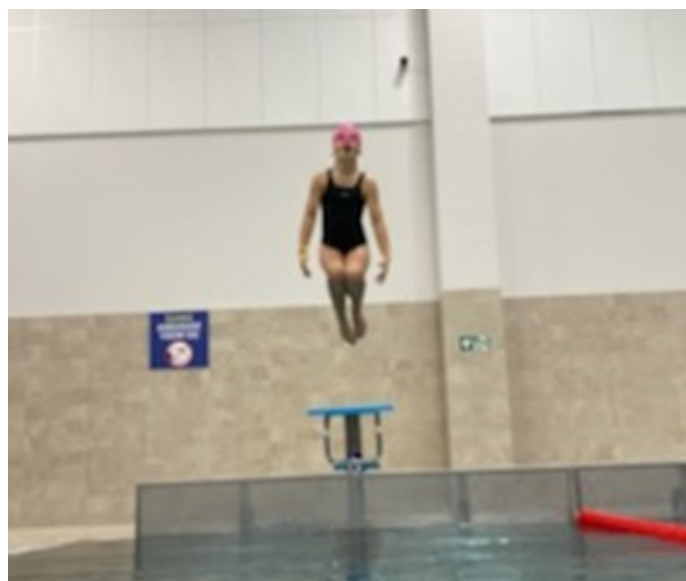
Bardzo lubię jeździć na rowerze, rolkach, hulajnodze i można było by dużo jesz-



Fot. Archiwum prywatne

cze rzeczy wymienić. Sport pozwala lepiej funkcjonować w tych trudnych czasach oraz więcej się rozwijać.

Maja Wachowiak Vb



Fot. Archiwum prywatne

„Skarb Atlantów”

Ostatnio przeczytałam ciekawą książkę Agnieszki Stelmazyk pt. „Skarb Atlantów”. Jest to druga część liczącej obecnie dwanaście tomów serii „Kroniki Archeo”. Opowiada ona o rodzeństwie Ostrowskich, którzy wraz z przyjaciółmi z Anglii, Gardnerami wybierają się na wakacje do popularnego, śródziemnomorskiego kraju - Grecji.

W Grecji Bartek, Ania wraz z Martinem, Jimem oraz Mary Jane poznają Klejto Dimitrios, która z dziadkiem i babcią spędza miłe wakacje w domu rodzinnym. Na początku powieści rodzeństwo Ostrowskich znajduje starożytną gemmę, która jak się później okazuje jest pieczęcią Posejдона. Wszystkie tropy wskazują na powiązanie między znaleziskiem, zaginionym skarbem Atlanty, a wyspą Kreta.

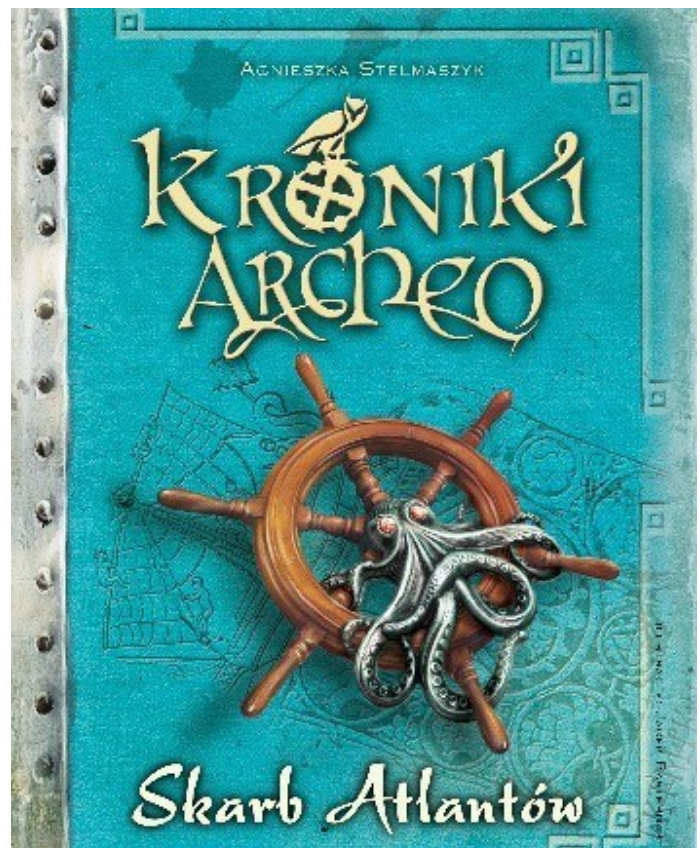
Niedługo potem poszukiwaczy skarbów namierzają niebezpieczni przestępcy. Chcą oni za wszelką cenę się wzbogacić. Przestępcami kieruje Midas Valzakis - z pochodzenia Grek mieszkający na stałe w Stanach Zjednoczonych, specjalizujący się w kradzieżach słynnych dzieł sztuki. Detektywi-amatorzy muszą zwiedzić wiele muzeów, zabytków aby zebrać informacje oraz wskazówki, które mają ich doprowadzić do słynnego skarbu Atlanty.

Czy detektywom uda się pokonać niebezpieczne wyzwania mające powstrzymać

ewentualnych śmiałków?

Czy Interpol złapie nieuchwytnego Midasa Valzakisa?

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w książce pt. „Skarb Atlantów”.



Źródło: Internet

Myślę, że książka jest warta przeczytania i bardzo interesująca, ponieważ następuje w niej wiele zwrotów akcji, a bohaterowie są w naszym wieku. W książce możemy również znaleźć notki historyczne mające przybliżyć nam historię starożytnej Grecji. Polecam osobom w każdym wieku, niezależnie od upodobań.

Anna Zaleska Vla

„HAZEL WOOD”

W prezencie pod choinkę dostałam książkę pt. „Hazel Wood” oraz jej kontynuację – „Krainę nocy”, której autorką jest Melissa Albert. Bardzo zaintrygowały mnie okładki, ciernie i liście niczym z powieści fantasy oraz mrok, jak z thrilleru.

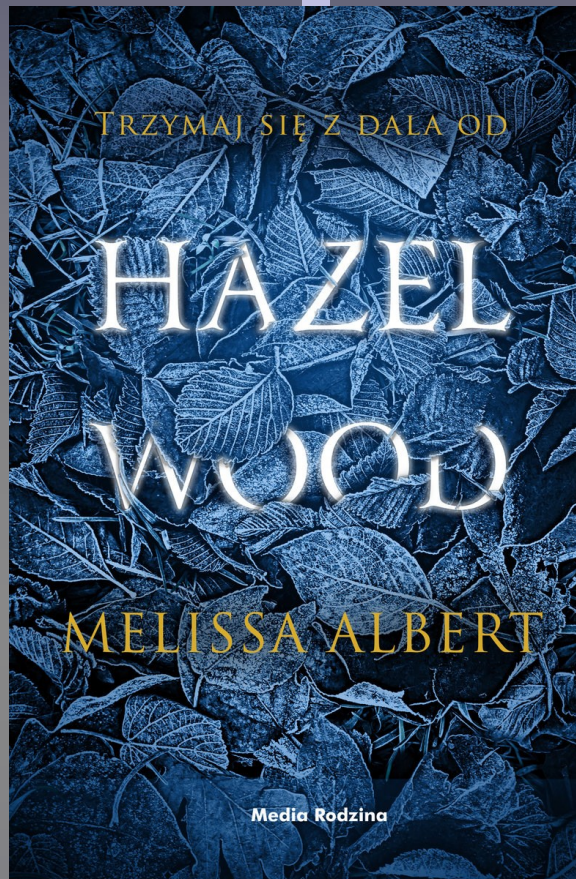
Seria okazała się być połączeniem obu tych gatunków. Opowiada o młodej dziewczynie - Alice, która wraz z matką – Ellą, przemierza Stany Zjednoczone, przeprowadzając się z miejsca w miejsce. Uciekają przed bardzo nietypowym wrogiem – pechem. W końcu zatrzymują się na dłużej w Nowym Yorku, gdzie mieszkają wraz z nowym ojczymem Alice i jego córką. W liceum, gdzie uczą się obie dziewczyny, Alice poznaje Ellery’ego Fincha, który jest wielkim fanem książki Althei Prozerpine, jej babki. Mama nastolatki nie chciała dopuścić do tego, aby dziewczyna przeczytała „Opowieści z Uroczyska”. Chciała ją chronić, choć nie zawsze było to łatwe. Na swojej drodze spotykały wysłanników Althei. Ale dlaczego babka za wszelką cenę chciała sprowadzić wnuczkę do siebie? Czego tak bardzo obawia się Ella? Czy Alice rzeczywiście jest jej córką, a jeśli nie, to kim jest? Co wspólnego z rzeczywistością mają wydrukowane wiele lat temu bajki, stanowiące mieszankę opowieści braci Grimm i książek Agathy Christie? Między Alice i Finchem nawiązuje się relacja. Balansują na granicy przyjaźni i miłości, a jednak nie potrafią sobie do końca zaufać. Matka Alice zo-

staje porwana. Dziewczyna postanawia więc odnaleźć drogę do Hazel Wood, gdzie mieszka jej babka. Skoro Katherine – Dwukrotnie – Zabita okazuje się być prawdziwa, czy inne historie, a w tym ta o Alice – Trzykrotnie, również? Czy to Althea stworzyła opowieści ze swojej książki, a może tylko je opisała? Gdzie jest Ella? Czy Finch i Alice poradzą sobie w baśniowym świecie, gdzie nie każda historia ma szczęśliwe zakończenie? I jak potem ona i Finch odnajdą się w całej galaktyce światów?

Powieści trzymają w napięciu do tego stopnia, że czytając wieczorem, obie nogi trzeba trzymać pod kołdrą. Nie wiemy tak naprawdę, co wydarzy się na końcu. Przeczytałam wiele książek o tematyce fantastycznej. Było tam mnóstwo

postaci ze świata nocy; wampirów, wilkołaków... Jednak Melissa Albert stworzyła coś zupełnie nowego, niepowtarzalnego... wykorzystała klasyczny motyw baśni i uplotła opowieść z zupełnie innego wymiaru. Akcja ukazana w dzisiejszych czasach jest w stanie nas wciągnąć, ale też nieźle przstraszyć. Bardzo polecam tę serię. Jest świetna na wiosenne popołudnie. Tylko nie czytajcie wieczorem, kiedy jesteście sami w domu ;)

Kinga Olszak VIIIa





„Mia i biały lew”

Ostatnio na internetowej, filmowej platformie- Netflix zobaczyłam film pt. „Mia i biały lew”. Postanowiłam obejrzyć go i nie żałuję....

Ekranizacja opowiada o Mii, jej bracie Owenie i o rodzicach, którzy prowadzą w Afryce farmę lwów. Dziewczynka bardzo lubi to miejsce, spędza tam wolny czas, lecz nie czuje się tam dobrze. W szkole nie ma przyjaciół i nie za bardzo podoba jej się panująca tam atmosfera.



Źródło: Internet

Mii całym światem są lwy i nie można tego ukryć, że chciałaby je obserwować znacznie bardziej z bliska, a nie przez metalowe siatki.

Całe jej życie przewraca się do góry nogami po narodzinach jedyne na świecie białego lwa. Dziewczyna dała mu na imię Charli i od razu nawiązała z nim silną więź. Uwielbiała bawić się z nim, odpoczywać i spędzać czas. Byli przyjaciółmi i darzyli się wielką sympatią, aż do momentu gdy Charli podrośł.

Lew z powodu tego, że wychowany był w domu nie potrafił polować. Bałaganił w domu, aż do momentu, kiedy doszło do ataku na Owena. Ojciec dzieci czując wyrzuty sumienia kolejnymi problemami zakazał Mii spotykać się z Charlim. Dziewczyna jednak pomimo zakazu przychodziła wieczorami pobawić się z jej towarzyszem. Wszystko wydało się, a tata Mii postanowił sprzedać lwa. Mia nie poddała się i wybrała się wczesnym rankiem w świat, aby tylko ochronić Charliego od niebezpieczeństw. Nastolatka pomimo głodu, pragnienia, wyczerpania i innych dolegliwości odnajduje tajemniczy rezerwat, w którym białe lwy są chronione, dzięki czemu Charli przeżył.

Film w niektórych momentach bardzo wzrusza. Wszystkim serdecznie polecam produkcję, gdyż opowiada o niezwyklej więzi pomiędzy człowiekiem, a zwierzęciem.

Lena Adamska VIb

Wywiad ze Stanisławem Biczysko

Z uwagi na sytuację pandemiczną w naszym kraju i na Świecie, nie mogąc odwiedzić mojego wuja – Stanisława Biczysko - aktora, spotkałam się z nim wirtualnie. W krótkim wywiadzie, opowie nam co nieco o tym pasjonującym zawodzie...

- Dziękuję, że przyjąłeś moje wirtualne zaproszenie na wywiad. Powiedz, co spowodowało, że wybrałeś taką drogę? Czy nie było innego zawodu, który Cię interesował?

-Było i jest wiele zawodów, które mnie interesowały i interesują, ale jednym z powodów, dla których wybrałem ten zawód, było to, że nie chciałem iść do wojska. To brzmi dziwnie, wiem, ale za moich czasów po każdym studiach w tamtym czasie, trzeba było iść do wojska, oprócz artystycznych.

Alternatywą było dla mnie albo pójść na Akademię Teatralną, albo odmówić pójścia do wojska i trafić do więzienia. Był to, jak wspominałem tylko jeden z powodów. Drugi, bardzo ważny, to ten, że lubiłem świat poezji, a teatr też jest poezją.

Oczywiście składałem też dokumenty na Uniwersytet Warszawski i gdyby nie to, że finalnie wybrałem Akademię Teatralną, ukończyłbym resocjalizację.

- A jaką szkołę trzeba skończyć żeby zostać aktorem?

- Jest na to kilka sposobów. Na przykład Wydział Aktorski na Akademii Teatralnej, ale można też aktorem zostać, kończąc studium przyteatralne. Są takie teatry jak Teatr Głiwicki lub Teatr Wybrzeże, które się tym zajmują i można otrzymać uprawnienia do wykonywania zawodu. Ale dotyczy to pracy w teatrze. Do grania w telewizji nie trzeba kończyć żadnej szkoły. Inna droga do zostania aktorem to: zdać egzamin eksternistycznie. Egzamin jest organizowany, przez Związek Artystów Scen Polskich. Otrzymuje się zaświadczenie uznające za aktora.



Źródło: Internet

Wywiad ze Stanisławem Biczysko...cd...

- Czy studiowanie sprawiło Ci dużo trudności, czy też wspominasz ten okres, jako czas młodszej zabawy?

- Był to wspaniały okres, kiedy bardzo dużo pracowałem i muszę powiedzieć, że ta praca sprawiała mi przyjemność, był to jeden z ciekawszych okresów w moim życiu. Miałem wspaniałych profesorów, wielkich polskich artystów, a studia miały ciekawy program, praktyczny i teoretyczny. Było to okres zabawy, tak naprawdę całe życie zawodowe to była zabawa, dlatego uważam, że wygrałem los na loterii. Nie chodziłem do pracy, żeby się męczyć, ale żeby się cieszyć.

- Czy uważasz, że praca aktora jest trudna?

- Czasem praca była ciężka i trudna, ale dawała radość. Był to rodzaj maratonu, radośnego maratonu.

- Jakie role chciałeś odtwarzać najbardziej i czy udało Ci się spełnić swoje marzenie?

- Nigdy nie miałem takich ambicji, żeby zagrać jakąś rolę. Niektórzy mówią, że marzą o tym żeby zagrać Hamleta. Ja nigdy o tym nie marzyłem, ale też nigdy nie marzyłem o tym, żeby zagrać króla Lira, a zagrałem go. W trakcie pracy jednak pojawiają się takie role, które chciałbym zagrać. Chciałbym zagrać w sztuce Sławomira Mrożka „Tango” – Stomila lub Stryjaszka w „Ślubach Panieńskich”, Aleksandra Fredro.

W pracy w teatrze jest tak, że to teatr decyduje o repertuarze, nie aktorzy, więc grałem

w tym repertuarze, który był w danym teatrze wtedy. Rzadko się zdarzało, że nie przyjmowałem roli.



Źródło: Internet

- Czy wolisz pracę na planie TV czy w teatrze?

- Najbardziej lubię grać w teatrze. Moją pasją jest też studio nagrań, gdzie koncentruję się na pracy z głosem.

- Czy oprócz aktorstwa, masz jeszcze inne pasje lub zainteresowania, które dają Ci radość?

- Oczywiście: bardzo lubię żeglarstwo, jazdę na nartach, grę na instrumentach. Lubię życie towarzyskie, lubię czytać. Bardzo mnie interesuje historia i współczesność, ekonomia, a także zachowania ludzkie. W każdej literaturze, także literaturze pięknej interesuje mnie człowiek ukryty za opisanymi sprawami. Jest to taka skaza zawodowa, ponieważ nawet w literaturze historycznej analizuję zachowania ludzkie. Jak i dlaczego zachowywali się ludzie w historii, bo w historii najciekawszy są ludzie, ich relacje, to co

Wywiad ze Stanisławem Biczysko...cd...

jest między nimi, między państwami, narodami. To jest fascynujące. Jest jeszcze jedna rzecz, którą lubię: lubię uczyć, przekazywać swoją wiedzę. Uważam, że to jest obowiązek, nie kaprys. Jest to niezbędne, aby ktoś też mógł ją przekazywać dalej. Przez tę wiedzę, stajemy się bogatsi.



Źródło: Internet

- Czy jesteś zaangażowany w inne działalności aktorskie, teatralne i związane ze swoim zawodem?

- Aktualnie formalnie jestem na emeryturze, ale to tylko formalnie, ponieważ myślę, że na scenę jeszcze wrócę i zagram coś ciekawego. Dawniej byłem członkiem zarządu Związku Artystów Scen Polskich (ZASPu). To także było dla mnie ciekawe doświadczenie. Z aktywności zawodowej w tej chwili pozostaje na pewno nagrywanie audiobooków, słuchowisk, dubbingów do kreskówek i filmów animowanych czy fabularnych. Nagrywam głosy do gier komputerowych.

Najciekawsze jest nagrywanie książek dla niewidomych: nagrywa się je na tzw. czytarki i są one kodowane. Nie można ich

zatem wrzucić do sieci, żeby posłuchać, ale niewidomi mogą pożyczyć w bibliotece.

Uważam, że praca w studiu radiowym przy nagrywaniu jest bardzo ciekawa i ważna. Panuje tam cisza i spokój, ponieważ pracuje się głosem. Dzięki czemu istnieje możliwość pobudzenia wyobraźni. Nie ma innych bodźców z zewnątrz, nie ma kolorów.

Za pomocą głosu można przekazać bardzo dużo. Odbiór słuchacza jest zawsze odbiorem aktywnym, ponieważ nie widzi on, a musi sobie sam wszystko wyobrazić. W teatrze czy kinie widzi wszystko i wszystko jest mu podane. Może zatem „konsumować” obraz i dźwięk. Na tym cierpi wyobraźnia dzisiejszej młodzieży.



Źródło: Internet

- Dziękuję Ci, że znalazłeś chwilę czasu, aby opowiedzieć o swoim twórczym życiu. Mam nadzieję, że zachęcisz uczniów naszej szkoły do rozważań na jego temat.

- Ja również dziękuję i będę się bardzo cieszył, jeśli okaże się, że zaraziłem kogoś swoją pasją.

Wywiad przeprowadziła Ada Honczaruk z VIIc

Wywiad z Panią Renatą Soprych

Z powodu sytuacji pandemicznej, przeprowadziliśmy wywiad online z naszą nauczycielką Panią Renatą Soprych, wychowawczynią klasy VIa.

- Dlaczego została Pani nauczycielem? Czy od początku takie było Pani założenie, czy był jakiś plan B. np. piosenkarka, malarka?

- Nie, piosenkarką, czy malarką nie chciałam zostać, aczkolwiek jeśli chodzi o rysunek to tak, faktycznie było jakieś zainteresowanie, ale nie na tej zasadzie, żeby iść w tym kierunku na studia.



Źródło: Archiwum prywatne

Natomiast dlaczego zawód nauczyciela? Ja pochodzę z takiej rodziny, w której dużo osób jest nauczycielami. Moja mama jest teraz już emerytowaną nauczycielką. Jej rodzeństwo, dużo ciotek i mojego rodzeństwa ciotecznego pracuje w tym zawodzie. Taka rodzina, tak mi zostało i ten zawód chyba mi przypadł. Kiedy od dzieciństwa słyszy się o jakichś problemach i różnych aspektach zawodu, to siłą rzeczy dziecko ciągnie

w danym kierunku. Są rodziny, gdzie jest dużo lekarzy, prawników, tak więc u mnie po prostu jest dużo nauczycieli. Jeśli chodzi o mój Plan B to mogę powiedzieć, że na początku myślałam nad psychologią, ale ostatecznie poszłam w inną stronę.

- A dlaczego nauczyciel fizyki, to taki trudny przedmiot? Czy lubiła go Pani od dziecka?

- Tak, ja w ogóle lubię przedmioty ścisłe np. matematykę, chemię, czy właśnie fizykę. Moją mocną stroną nie były zaś przedmioty takie jak np. historia. Wiadomo jednak, starałam się jej uczyć. Fizykę zdawałam też na maturze jako dodatkowy przedmiot. Dzięki temu miałam dodatkowe punkty i łatwiej było mi dostać się na ten kierunek.

- Na jakiej uczelni przygotowywała się Pani do tego zawodu?

- Uczyłam się w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Rzeszowie, czyli dość daleko stąd, bo to województwo podkarpackie.

- Jest Pani nauczycielem w naszej szkole od niedawna, gdzie Pani uczyła wcześniej?

- Wcześniej pracowałam, niemalże od początku kariery zawodowej, w Gimnazjum im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego w Płochocinie.

Wywiad z Panią Renatą Soprych

- **A czy w tej chwili pracuje Pani w innych placówkach?**

- Niektóre szkoły, które mają mało klas, nie potrzebują pracowników na cały etat, więc posiłkują się nauczycielami z innych placówek i dlatego pracuję jeszcze w dwóch szkołach, gdzie mam po 4 lekcje.

- **Ile lat jest Pani nauczycielem?**

- Nie wiem czy mogę zdradzić, wtedy będzie można łatwo obliczyć, ile mam lat ;). Ale cóż, uczę 20 lat – to dość długo. Pracę zaczęłam już po studiach licencjackich, a następnie kontynuowałam studia magisterskie.

- **Czy podjęcie pracy w naszej szkole ocenia Pani jako pozytywną zmianę w karierze?**

- Zdecydowanie tak, chociaż jest to inny rodzaj pracy niż w gimnazjum.

Przede wszystkim ludzie są ważni, bo uczyć można tak naprawdę wszędzie. Jeżeli grono nauczycielskie jest życzliwe i przyjaźnie nastawione do innych osób, to dobrze się pracuje i zdecydowanie tak jest w Bieniewicach. A ja po prostu lubię też pracę z dziećmi.

Drugi punkt, który też jest dla mnie bardzo ważny, to dojazd do pracy. Im dalej, tym więcej trzeba na niego poświęcić czasu, a co za tym idzie, ma się mniej czasu wolnego. Mi dojazd zajmuje ok. 10-15 min, to stosunkowo niewiele.



Źródło: Archiwum prywatne

- **A co jest Pani zdaniem najtrudniejsze w zawodzie nauczyciela?**

- Trudne jest to, żeby przekazać wiedzę. Bo to nie zawsze idzie w parze z tym, że się tą wiedzę posiada. Uważam, że to ważna kwestia. Trzeba też poświęcić dużo czasu. Nie jest tak, że nauczyciel przesiedzi w szkole te 5, 6, czy 7 godzin, ale również później musi się przygotować, sprawdzi sprawdziany i prace domowe, a następnie wstawić oceny. No i oczywiście powinno się po prostu być empatycznym człowiekiem, aby potrafić złać kontakt z uczniem.

No cóż, z pewnością nie można się nudzić w tym zawodzie. Na pewno jednak nie jest to zawód dla wszystkich. Cały czas trzeba być na wysokich obrotach. Jest on dla ludzi z pasją, które nie boją się relacji z uczniami i trudnych sytuacji, które się zdarzają na lekcji. Dla osób empatycznych kreatywnych, lubiących pracę a dziećmi.

- **Co daje Pani energię do pracy i co Pani w niej najbardziej lubi?**

- Energii dodaje mi fakt, a to widać po twa-

Wywiad z Panią Renatą Soprych

rzach uczniów, że rozumieją to, co im przekazuję, że zadają pytania, że są ciekawi, że uczestniczą w lekcji, zadając pytania lub odpowiadając na moje. W momencie gdy widzę kilka rąk w górze, tzn. że lekcja jest fajna, co mnie bardzo cieszy. Czasami też zdarzają się spotkania z absolwentami. W Bieńowicach jeszcze takiego nie miałam, bo za krótko pracuję, ale w Płochocinie czasem przychodzili absolwenci. Miło jest, kiedy mówią, że mają dobre oceny w szkole średniej albo, że „Pani to mnie dużo nauczyła. Nauczyciele mnie chwala, że umiem w przejrzysty sposób rozwiązać zadania”. To buduje i dodaje energii, żeby dalej pracować i działać tak samo albo jeszcze lepiej.

- Ma Pani jakieś nietypowe/ciekawe metody, żeby zainteresować uczniów swoim przedmiotem? Teraz to jest trudne, ale w normalnych warunkach, w szkole?

- Hmm... ja nie wiem czy one są nietypowe. Może opowiem o tych, które ja stosuję. Fizyka to taki przedmiot, który opiera się na eksperymentach. Fajnie, więc żeby uczniowie mogli je zobaczyć. Nie zawsze jest taka możliwość, ale staram się, jeśli nie na żywo, to chociaż pokazać jakąś animację. A potem rozmowa na ten temat. Ten kontakt między nauczycielem, a uczniem jest bardzo ważny.

- Jakie są Pani cele jako nauczyciela, ma Pani jakieś zawodowe marzenie?

- Celem moim jest, aby uczniowie rozumieli to, co im przekazuję. A marzenia? Żeby wszystkie moje lekcje były zrozumiane. Nie chciałabym być postrzegana jako nudny nauczyciel.

- Zakończmy temat szkoły :). Jakie ma Pani pasje prywatnie?

- Pasja to jest ważna rzecz. Bez pasji nie da się mieć równowagi psychicznej. Dla mnie jest to czytanie książek, głównie o tematyce kryminalnej, a zaczęło się od lektury w szkole średniej, od „Zbrodni i kary”. To była moja pierwsza książka o tej tematyce. Bardzo mnie zainteresowała. Poza czytaniem książek lubię oglądać programy wnętrzarskie.

- Czy Pani dzieci też lubią przedmioty ścisłe?

- Moja starsza córka tak, jest nawet w szkole ekonomicznej. Jeśli chodzi o młodszą to trudno powiedzieć, jest dopiero na etapie szóstej klasy.

- Dziękujemy, że znalazła Pani dla nas chwilę wolnego czasu i, że zgodziła się Pani na udzielenie wywiadu dla naszych czytelników.

- Ja również dziękuję za miłą rozmowę.

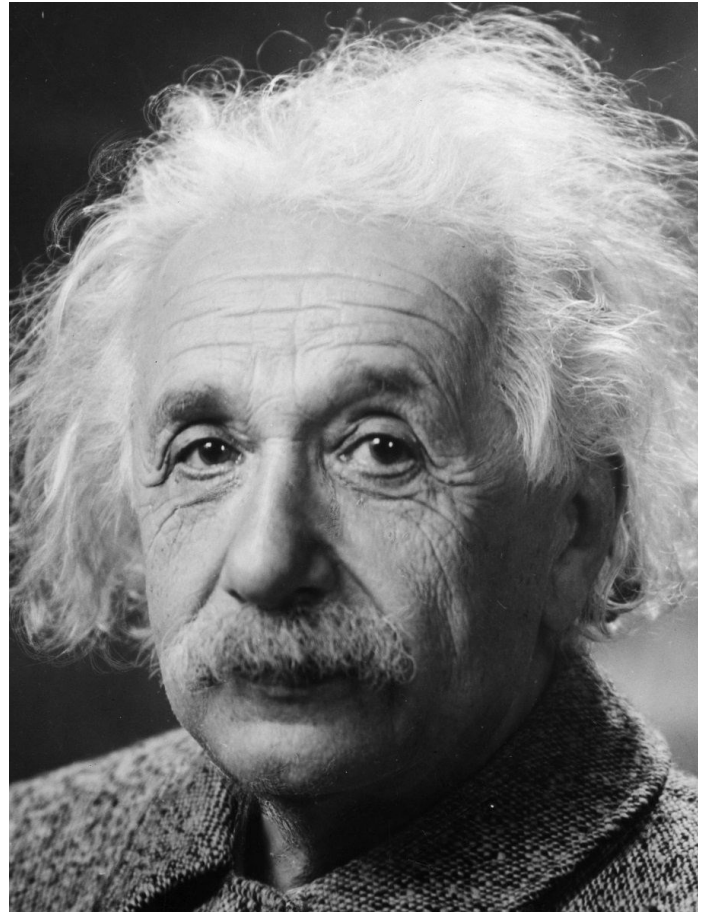
Wywiad przeprowadziły Agata Olszak z VIa i Kinga Olszak z VIIIa

Niezwykli mężczyźni

Tym razem chciałabym przedstawić Wam postacie kilku naukowców, których osiągnięcia są nam często nieznane.

Alber Einstein to postać znana przez nas wszystkich. Był fizykiem teoretycznym. W roku 1921 otrzymał Nagrodę Nobla za wkład do fizyki teoretycznej. Już w dzieciństwie Einstein wyróżniał się niesamowitą, jak na swój wiek inteligencją. Kiedy miał piętnaście lat jego rodzice musieli wyprowadzić się do Mediolanu. Zostawili go z rodziną.

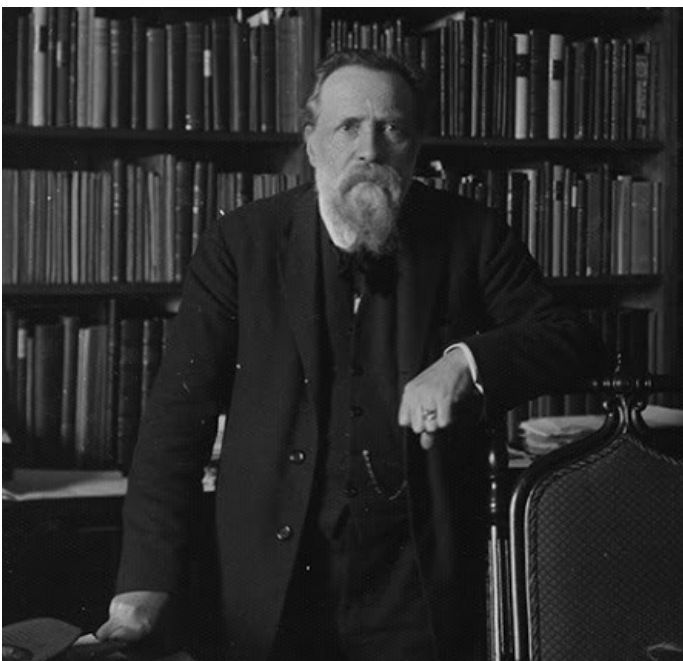
Albert Einstein wypisał się ze szkoły i dołączył do rodziców. Próbował sam przygotować się do egzaminów wstępnych na uniwersytet, ale zakończyło się to niepowodzeniem. W późniejszym czasie przystąpił do matury i zdał egzaminy na studia. Na świe-



Albert Einstein Źródło: Internet

cie zapamiętano go jako szalonego naukowca, wielkiego człowieka i uzdolnionego fizyka.

Wróćmy teraz na chwilę do Polski. Jednym z najzdolniejszych i najwybitniejszych polskich uczonych był Henryk Arctowski. Był on oceanografem i badaczem Antarktydy. Wyruszył na ekspedycję badawczą na Antarktydę na statku „Belgica”. Arctowski



Henryk Arctowski Źródło: Internet

Naukowcy

zaobserwował tworzenie się zjawiska powstającego w chmurach zbudowanych z kryształów lodu.

Kolejnym Polakiem, który zapisał się na kartach historii jako wybitny naukowiec był Jan Szczepaniak. Nazywano go „polskim Edisonem”, a także „da Vinci z Galicji”. Pierwszym jego dokonaniem było skonstruowanie maszyny tkackiej, która znacznie przyspieszała produkcję i uwalniała od pracy tkaczy. Jego maszyna mogła być wykorzystywana także do telekomunikacji. Podbił rynek w Wiedniu. Szczepaniak produkował własne żarówki. Mimo wielu innych dokonań najbardziej w historii zapisało się wynalezienie kamizelki kuloodpornej, która uratowała życie króla Hiszpanii w 1906 roku.



Jan Szczepaniak Źródło: Internet

Kolejną ciekawą postacią jest Jan Heweliusz. Był to matematyk i fizyk z Gdańska. Stworzył on jedną z pierwszych map księżycy, skatalogował gwiazdy, badał ruchy komet. Był autorem wielu książek naukowych i z pewnością miał ogromny wkład w rozwój polskiej nauki.

Antonina Biernat Villa



Jan Heweliusz Źródło: Internet



Zatoka Ha Long - Zatoka Lądującego Smoka

Większość osób smoki kojarzy z grami komputerowymi, niektórzy może kojarzą naszego smoka Wawelskiego za to ja oprowadzę cię po zatoce, która według legendy była największą na świecie siedzibą smoków.

Legenda głosi że, dawno, dawno temu kiedy Wietnam walczył z nieprzyjaciółmi, broniąc swojego kraju, bogowie zesłali na ziemię smoki. Miały one pomóc armii wietnamskiej pokonać najeźdźcę, który chciał zaatakować Wietnam od strony morza. Smoki przyłączyły się do walki- latały nad zatoką i wypluwały ogromne ilości ognistych pereł. Te po dotknięciu słonej wody zamieniały się w ogromne skały. Armia nieprzyjaciela płynąca od morza pogubiła się w la-

birynicie skał, a część statków roztrzaskała się i zatonała. Po wygranej bitwie skały zostały w morzu i stworzyły wyspy, a smoki poukrywały się w licznych jaskiniach.

Zatoka Ha Long zajmuje powierzchnię 1500 km², na której rozsiadanych jest ok. 1900 skalistych wysp i wysepek. Większość wysp ma formę wapiennych słupów wyłaniających się wysoko ponad powierzchnię wody. Wapienne podłoże sprzyja powstawaniu licznych jaskiń i grot. Na roślinność

obszarów wokół zatoki składają się mangrowce, a także lasy deszczowe, w których występuje duża różnorodność świata zwierzęcego jak i roślinnego, a turkusowe wody skrywają kolorowe rafy koralowe.

Lena Adamska Vlb

Słynne „Radio Taxi”, czyli Fiat 125p

Dziś co nieco opowiem o Fiacie 125p, tzw. „dużym fiacie”, a raczej o jego znanej w całym kraju roli filmowej. W roku 1986 na antenie TVP1 rozpoczęto emisję serialu: „Zmiennicy”. Serial opowiadał o ledwo wiążącym koniec z końcem taksówkarzu „Jacku” i kobiecie „Kasi”, która ze względu na płć nie dostała pracy jako zmiennik. Jako osoba posiadająca duże samozaparcie, przebrała się za własnego brata „Waldka”, aby uzyskać posadę.

Na fabułę składały się więc: perypetie taksówkarzy, specyficzni klienci i problemy świata codziennego w czasach PRL. Przejdźmy do samego samochodu.

Fiat 125p posiadał silnik czterosuwowy o pojemności 1.5 litra. Wariacji nadwozia było kilka; standardowy sedan, kombi, oraz „pickup”. Co ciekawe, powstała też limuzyna - tzw. „Jamnik”.



Źródło: Internet

Nasz Fiat 125p był polską wersją Fiata 125, który różnił się nieznacznie od wersji „p”, na przykład kwadratowymi lampami



przednimi, które ze względu na swoją zdolność do zapelniania się wodą w deszczu nazywane były: „Akwariami”. Samochód nie był ani bezawaryjny, ani szybki. Jego konstrukcja była przestarzała nawet jak na tamte lata, ale jedno trzeba mu przyznać; po prostu miał swój urok i moim zdaniem naprawdę ładnie wyglądał. Podsumowując, samochód do wszystkiego...

Wojciech Majunka VIIIc

„Blacho-wóz”, czyli Mercedes w 126 sec

Mercedes w 126 był następcą modelu w116, czyli starego Mercedesa klasy S - najbardziej luksusowej gamy Mercedesa.



Źródło: Internet

Wersja sec ze względu na rolę w serialu „Odwrócenie”, jako samochód niejakiego „Blachowskiego” o pseudonimie „Blacha”, była nazywana „Blacho-wozem”. Wśród silników tego modelu, najmocniejsze jakie wyróżniamy to wolnossące silniki benzynowe o pojemności 5.0 i 5.6 litra.



Źródło: Internet

Co ciekawe, była również wersja z silnikiem Turbo Diesel, ale była dostępna jedynie na rynku amerykańskim. Jest to dość dziwne ponieważ w Stanach Zjednoczonych silniki Diesla miały najmniejszy zbyt, a w Europie sytuacja była wręcz odwrotna. Na chwilę odchodząc od kwestii technicznych, komfort jazdy w tym samochodzie był wręcz niebiański. Obszerne skórzane fotele, technologia „climatronic” w niektórych wersjach i towarzyszący temu piękny bulgot silnika v8 pod maską... Mercedes był po prostu piękny...



LuAZ - 969, czyli samochód pływający

LuAZ - 969 to sowiecki samochód terenowo - użytkowy. Co ciekawe, posiada on zawieszenie niezależne (osie nie są połączone sztywnym mostem). Samochód zyskiwał dzięki temu na prześwicie, ale niestety to zawieszenie gorzej sprawuje się w terenie i na tzw. „wykrzyżach”. Samochód wyposażony był w silnik benzynowy o pojemności około 1.2 litra. Nie był demonem mocy ani prędkości; osiągał tylko 42 konie mechaniczne, co nie jest zbyt dobrym wynikiem, ale moc, a w zasadzie siła samochodu, polega głównie na przełożeniach. Samochód powstał do przemieszczania się po podmokłej tajdze i transportu niewielkich ładunków.



Źródło: Internet

Dzięki jego wysokiemu zawieszeniu świetnie nadawał się do przejeżdżania przez płytkie rzeki, ale ze względu na niewielką wagę taki manewr bez żadnego ładunku był dość trudny. Mogę dodać, że powstała też wersja „amfibia” (w skrócie pływający samochód).

Wojciech Majunka VIII

Orzechy nerkowca

Mają bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Już garść orzechów dziennie wystarczy, by uzupełnić zapotrzebowanie organizmu na witaminy i minerały. Przede wszystkim jest to doskonałe źródło witaminy B6, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz odpornościowego, poprawia metabolizm, pamięć i koncentrację, dodaje energii, redukuje stres, a także wspiera prawidłową produkcję czerwonych krwinek. To jeszcze nie wszystko, ponieważ orzechy nerkowca dostarczają organizmowi również potasu i magnezu (wspomaganie pracy układu nerwowego), fosforu (utrzymanie zdrowych kości i zębów) oraz cynku (wpływ na jakość włosów, skóry i paznokci, wsparcie odporności, pozytywne działanie na wzrok, utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu).

Lena Adamska VIb

Kasztany przysmak Francji?

Jadalne kasztany są przysmakiem głównie Francji. Oprócz ciekawego smaku oferują dużą porcję witamin z grupy B która wzmacnia nerwy i układ odpornościowy. Dodatkowo kasztany zawierają sporo obniżającego ciśnienie potasu, kwas jabłkowy, cytrynowy i lecytynę.

Lena Adamska VIb

Orzechy laskowe

Orzechy laskowe, czyli owoce leszczyzny, podobnie jak inne orzechy, posiadają liczne wartości odżywcze i właściwości lecznicze. Jednak uwagę zwraca spora zawartość witaminy E. W orzechach laskowych można znaleźć także niemało witamin z grupy B, które wzmacniają nerwy, potas, który obniża ciśnienie, oraz wapnia i fosforu - pierwiastków, które odpowiadają za mocne kości i zęby. W orzechach laskowych nie brakuje również niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspomagają walkę ze zbędnymi kilogramami. Z kolei współczesna medycyna poleca orzechy laskowe na kaszel.

Lena Adamska VIb

OGŁOSZENIA

...

Przypominamy, że laureaci konkursu sportowego na filmik pt. "Aktywność fizyczna w czasie nauczania zdalnego", mogą odbierać nagrody w budynku szkoły, w dyżurce u Pań woźnych. Jeszcze raz gratulujemy wszystkim!

...

Znamy wyniki marcowego konkursu fotograficznego pt. „Przebudzenie wiosny”. Przedstawiają się następująco:

I miejsce:

- Rafał Pietrzak IIb
- Asia Mrozek VIb
- Lena Adamska VIb

II miejsce:

- Laura Adamska VIIc
- Adam Szyplce Vb
- Tomek Kamiński VIc

III miejsce:

- Zosia Redzisz IVb
- Eliza Pokropek VIb
- Julia Gwiazda VIc

Wyróżnienie:

- Tymek Kamiński Ia
- Natalia Szyplce VIc
- Matylda Łagowska VIc

...

Odpowiedzi do zadań egzaminacyjnych ze str. 4:

Zad. 1: C, A, C, B

Zad. 2: A

DZIEŃ SZALONEJ FRYZURY

W marcu w naszej szkole zorganizowaliśmy Dzień szalonej fryzury. Osoby, które tego dnia uczesały się w zwariowany sposób, nie były pytane podczas lekcji. Śledźcie szkolnego Facebooka i stronę internetową, aby być na bieżąco z naszymi akcjami! Zachęcamy do udziału!

Kinga Olszak VIIIa



ROCZNICA ŚMIERCI JANA PAWŁA II

2 kwietnia przypada rocznica śmierci naszego patrona - Jana Pawła II. Nie mogliśmy zapomnieć o tym ważnym dla całej naszej społeczności szkolnej dniu. Delegacja Samorządu Szkolnego udała się pod pomnik papieża Jana Pawła II, aby zapalić znicze i uczcić jego pamięć modlitwą.

Kinga Olszak VIIIa

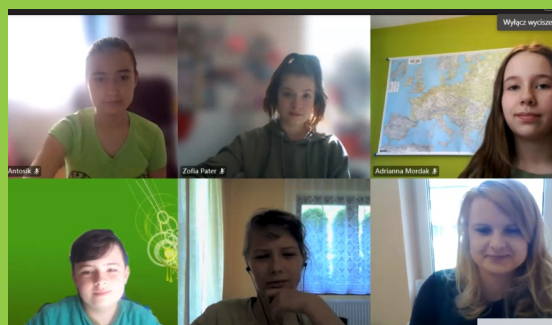


Fot. Amelia Ostrowska

DZIEŃ ZIEMI

W tym roku (22.4) przypadała 50. rocznica obchodów Międzynarodowego Dnia Ziemi. W naszej szkole ten dzień upłynął pod hasłem „Przywróć naszą Ziemię”. Na jednej z lekcji każda klasa miała okazję obejrzeć prezentację na temat naszej planety i jej święta. Wszyscy też ubrali się na zielono. Były z tego profity, bo można było uniknąć odpowiedzi ustnej ;). Zdjęcia z lekcji oraz różnych akcji podejmowanych samodzielnie przez naszych uczniów zostaną zamieszczone też na szkolnym Facebooku! Zachęcamy do obejrzenia!

Kinga Olszak VIIIa



Fot. Zofia Antosik



SŁYNNI SPORTOWCY PRZYŁAPANI NA DOPINGU

Zacznijmy od tego, co to jest doping. Nazywamy tak środki, które sztucznie podnoszą naszą wydolność, czyli pozwalają nam na osiągnięcie lepszych wyników w sporcie. Są one często szkodliwe dla zdrowia, lecz na świecie wiele słyhać o ludziach, którzy przyjmują takie substancje, pomimo, iż są one zakazane.

Chyba najbardziej rozpoznawalnym sportowcem, który wspierał się dopingiem, jest Diego Maradona. Piłkarz pochodzący z Argentyny, uznawany był za jednego z najlepszych piłkarzy w historii. Zdobył mistrzo-



Źródło: Internet

stwo świata wraz ze swoją reprezentacją. W 1991 roku w jego organizmie wykryto niedozwolone środki.

Również były kolarz - Lance Armstrong, stosował doping. Olimpijczyk, mistrz świata i wielokrotny zdobywca złota w wyścigu Tour de France, został dożywotnio zdyskwalifikowany w 2012 roku. Kilka lat później, w wywiadzie, przyznał, że po do-

ping sięgnął już w wieku 21 lat.

Ben Johnson, czyli kanadyjski lekkoatleta również przekonał się o tym, że złamanie przepisów, może wiązać się z konsekwencjami. Mówiono o nim, że jest najszybszym człowiekiem, ponieważ przez dwa lata pozostawał rekordzistą świata na dystansie 100m. Był wielokrotnym mistrzem, jednak w 1988 roku zdyskwalifikowano go i zabrano dotychczasowe osiągnięcia. Powrócił na bieżnię po kilku latach, lecz znów został złapany i tym razem dożywotnio pozbawiony możliwości startów w zawodach.

Mogę też wspomnieć o Zbigniewie Kaczmarku. To Polski sztangista, który sięgnął po brąz igrzysk olimpijskich. Ma on też na swoim koncie wiele medali mistrzostw świata. Po zdobyciu złota na igrzyskach w Montrealu, w jego organizmie znaleziono niedozwolone substancje. Został zdyskwalifikowany, a medal musiał oddać.

Środki dopingujące są rozwiązaniem, po które sięga wielu sportowców. Jest to zachowanie nie fair play, nie tylko wobec innych, ale też wobec samego siebie. W sporcie powinniśmy korzystać tylko z własnych możliwości. Przecież możemy podnieść swoją wydajność w inny, uczciwy sposób. Niech błędy wymienionych przeze mnie osób będą przestrogą dla wszystkich.

Maja Słowińska VIIIa

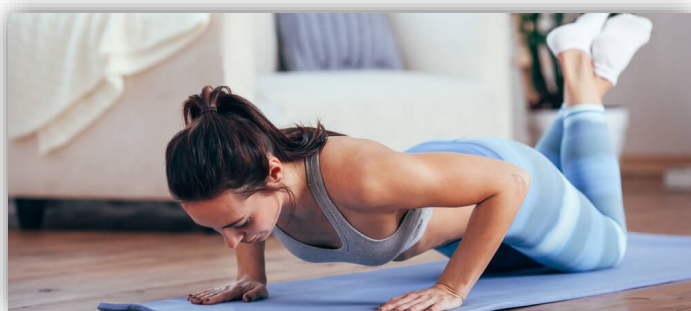
SPORT W DOMU

Pomimo tego, że duża część ośrodków sportowych w dalszym ciągu jest zamknięta, trenowanie i prowadzenie zdrowego trybu życia nie jest wykluczone. Nie wszyscy jednak mają pomysł jak utrzymać swoją formę w tych trudnych czasach. Moim celem jest dziś, udzielenie wskazówek takim osobom.

Siatkarze i siatkarki nie mają łatwo. W każdej jednak chwili możecie wziąć piłkę, by poodbijać ją o ścianę albo pograć z zaprzyjaźnionym sąsiadem przez płot. Natomiast łatwą i poprawiającą celność zabawą, z której korzyści mogą mieć nie tylko siatkarze,

nawet kilkuletnich dzieci, które szukają sposobu na nudę ;)

Oczywiście znajdzie się też coś dla star-



Źródło: Internet

szych czytelników. Do zwolenników siłowni: ćwiczenia, które wykonywaliście w przeznaczonych do tego miejscach można realizować w podobny, trochę przekształcony sposób także w domu! Zamiast sztang i hantli, możecie używać np. butelek o różnej pojemności. Wypełniać je wodą, piaskiem lub innymi dostępnymi produktami.

Sądzę, że są wśród nas zwolennicy prostych ćwiczeń, które można wykonać w pokoju, na podłodze i przy tym utrzymać lub wyrobić ładną, smukłą sylwetkę. A o przykładach takich ćwiczeń możecie przeczytać w następnym artykule!

Choć przedstawione ćwiczenia nie należą do „najprofesjonalniejszych”, są łatwe i dostępne dla wszystkich. Po ich opanowaniu można dołączać swoje pomysły i modyfikować je tak, by były jeszcze ciekawsze.

Katarzyna Pniewska VIIIa



Źródło: Internet

ale i koszykarze jest strzał do celu. Nie każdy ma jednak dostęp do specjalnych koszy i siatek, więc zamiast tego możecie (za zgodą opiekuna) na ścianie lub innej powierzchni w jakiś prosty (i najlepiej zmywalny) sposób nakreślić sobie cel, do którego będziecie mogli rzucać.

Podobnie jest też z tenisem oraz tenisem stołowym. Odbijanie piłeczki o ścianę lub inną powierzchnię nie jest trudne, dlatego zabawy te są dostępne dla wszystkich,

Domowy trening

Tegoroczne „siedzenie w domu” ciągnie się w nieskończoność. Wielu z naszych uczniów chodzi na zajęcia sportowe, czy treningi, jednak niektórzy nie mają żadnego hobby. Mam dla Was propozycję kilku prostych ćwiczeń, które możecie wykonać u siebie w pokoju, salonie, czy nawet na podwórku. Robi się coraz cieplej, zatem warto wyjść na świeże powietrze.

Zacznijmy od 20 przysiadów i 15 pajacyków. To akurat jest łatwe i nie będę się rozpisywać, bo wystarczy tylko trochę wolnego miejsca ;). Teraz praca na mięśnie brzucha: siadamy, bierzemy butelkę z wodą (najlepiej o pojemności 1 litra, chyba że posiadamy ciężarki, to też możemy z nich skorzystać) i chwytamy ją w obie dłonie. Siedząc, unosimy delikatnie nogi i przekładamy butelkę z jednej strony na drugą około 15 razy.

Drugie ćwiczenie pomaga nie tylko na mięśnie brzucha, ale również na równowagę i mięśnie rąk oraz nóg. Ustawmy się w pozycji planku, czyli tak zwanej deski. Przechodząc z przedramion, wstawiamy na proste ręce i pełne dłonie. Powtarzamy ruch 15 razy. Ostatnim ćwiczeniem, jakie wam przedstawię, jest "dżdżownica". Będziemy do niego potrzebować trochę wolnej przestrzeni, najlepiej więc wyjść na dwór. Układamy sobie ręczniki, paski czy jakieś sznurki, które mamy w domu, najlepiej w odległości około

5m. Sznurki kładziemy na początku i końcu zmierzonej odległości, a następnie stajemy przy jednym z nich. Ustawiamy się w pozycji "psa", czyli wspinając się na palce i dłońmi dotykając podłoża. Idziemy rękoma do przodu, podczas gdy nogi zostają w miejscu i robimy jedną pompkę. Potem z kolei dostawiamy nogi i znów przesuwamy ręce do przodu, aby zrobić pompkę. Powtarzamy proces, aż dobrniemy do wyznaczonego i z powrotem! Serię należy powtórzyć ok. 2-3 razy.

Ćwiczenia nie są zbyt trudne, czy męczące, a z pewnością pomogą trochę rozruszać mięśnie.

Amelia Ostrowska VIIIa



Źródło: Internet

Kącik poezji

„Kot Stary co zgubił okulary”

Hej Dzieci pozwólcie, że się z wami podzielę

Historię co widziałam w zeszłą niedzielę !

Był sobie kot stary

Kot stary, który nosił wielkie okulary

Wzrok słaby miało kocisko

Więc trzymał się swojego domu blisko

W ową niedzielę jak pan Hilary

Zgubił on swoje okulary...

A było to przecież stare kocisko

Co dobrze znało jedynie swoje siedlisko

Jak okulary odszukać zdoła

Nie znając okolicy dokoła?

Jakoś doczołgać do okna mu się udało

Choć wiele rzeczy poupadało

I miączeć zaczęło stare kocisko

Z żalem, tęsknotą tak jak kiedyś, gdy wpadło w mrowisko.

Wołanie kota usłyszała sowa

- Nie bój się kocie przede mną nic się nie schowa

Wzrok najlepszy mam ze wszystkich ptaków -

Zawołała zza krzaków.

Ach jaka radość ogarnęła kota

- Jest ktoś kto znajdzie zgubionego przeze mnie przedmiota.

A przedmiot to cenny dla kota przecie

Bez niego nic nie przeczyta w gazecie.

Sowa od razu poleciała szukać

Wpierw w prawo - zaczęła hukać

Niestety mieszkańcy prawej nic nie wiedzieli

O zgubionych okularach tej felernej niedzieli.

Z lewej - no cóż historia się powtórzyła

Żadna istota nic nie zauważyła.

Rzekł kot do sowy

- Pewnie masz skrzydła ciężkie jak podkowy

Od tego latania to w prawo to w lewo

Ledwo ominęłaś tamto samotne drzewo.

Odpocznij proszę u mnie na kanapie

Możesz zostać całą noc – za-

pewniam nie chrapię.

Sowa z radością z zaproszenia skorzystała

W domu kota do dwudziestej została.

Siedząc na kanapie coś niedobrze się czuła

Tak jakby jakaś szpilka w skrzydło ją kuła?

A że sowa wzrok bardzo dobry miała

„Pod poduszkę zajrzę” – pomyślała

Patrzy i widzi – a cóż to za rączka wystaje

To coś bardzo przypomina korałę.

Sowa ciągnąc zaczęła sznureczek

- Kocie czy to jest zrobione z czerwonych porzeczek?

Kot zamyślił się z miną tęgą

I wyprężył swój grzbiet z rudawą pręgą

- Teraz pamiętam sznurek robotem

Do okularów, które zgubiłem.

Ach cóż za radość gdy sznurek wyciągnęli

I to był koniec tej feralnej niedzieli.

Joanna Mrozek VIb

Śmieszki i heheszki

Powtórzmy tabliczkę mnożenia - mówi ojciec do syna . Na pewno wiesz, że dwa razy dwa jest cztery. A ile to będzie sześć razy siedem?

- Tato, dlaczego ty zawsze rezerwujesz dla siebie łatwiejsze przykłady?!

Idzie mama ślimak ze swoimi dziećmi, ślimaczkami. Jedno z nich chce przejść przez ulicę.

Mama ostrzega:

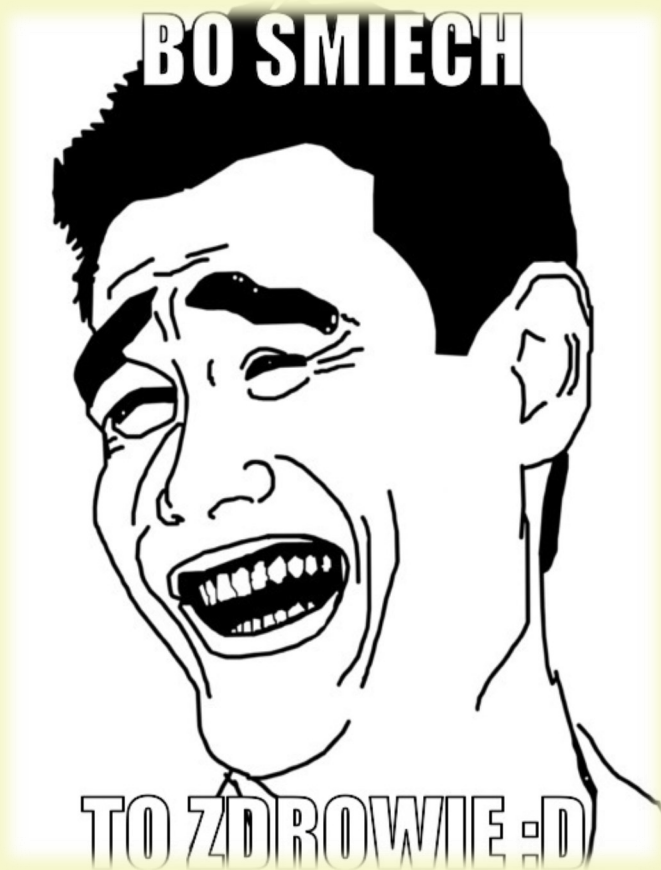
- Nie przechodź! Za sześć godzin przejedzie tędy autobus!

Lekarz pyta pacjenta:

- Jak pan zasypia?
- Liczę owce...
- Do której zdąży pan doliczyć, zanim pan zaśnie?
- Do trzeciej...
- Tak szybko?
- Czasami do wpół do czwartej...

Mama zdenerwowana otwiera drzwi Jasiowi i mówi:

- Czekam i czekam i martwię się o ciebie. Miałeś być o piątej, a jest już siódma!
- Przepraszam, mamusiu. Bawiliśmy się z chłopakami w pociąg i niestety, przyjechał z dwugodzinnym opóźnieniem.



Źródło: Internet

Rozmawiają dwa korniki:

- Zapraszam cię na obiad.
- A co będzie?
- Szwedzki stół.

Nauczycielka pyta dzieci:

- Czy wiecie, jaki ptak nie buduje gniazd?

Zgłasza się Jasio:

- Tak! To kukułka!
- A dlaczego nie buduje?
- Bo mieszka w zegarkach.

- Na pustyni wyczerpany turysta pyta napotkanego tubylca z karawaną wielbłądów:

- Panie, jak dojść do Kairu?
- Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

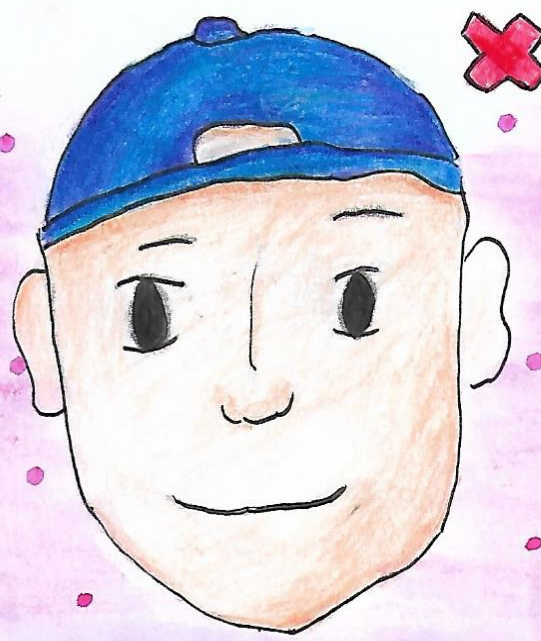
A TY?

JAK NOSISZ

KOMIKS

Maseczkę?

1.



2.



3.



4.



~~XXX~~ Maskuj się

ZŁOTE MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE

*„Mądry człowiek nie optakuje przegranej,
lecz żywo szuka sposobu, jak wyleczyć
odniesione rany”*

William Shakespeare

*„Dobrze widzi się tylko sercem. To, co
ważne jest niewidoczne dla oczu”*

Antoine de Saint - Exupery

W NASTĘPNYM NUMERZE

- **Wywiad z nauczycielem P. Ingą Kalinką**
- **Kolejna dawka poezji**
- **Nowe recenzje książek i filmów**
- **Relacje z Egzaminów ósmoklasisty**
- **Relacje z Dnia Sportu dla najmłodszych**
- **Dzień dziecka w naszej szkole**
- **I wiele, wiele innych...**

OD REDAKCJI

Liczymy na waszą pomoc i pomysły, a także propozycje, zdjęcia i inne ciekawe informacje. Zapraszamy do współpracy!

Redaktor naczelny: Antonina Biernat

Zespół redakcyjny: K. Olszak, G. Twaróg, J. Bluszcz, Z. Białek, W. Szypuła, Z. Dałek, A. Honczaruk, M. Wachowiak, A. Zaleska, L. Adamska, A. Olszak, J. Mrozek, M. Słowińska, K. Pniewska, A. Ostrowska, M. Zabost, W. Majunka, K. Olesiejuk

Opiekun redakcji: Edyta Włodarska

Kontakt: edyta-wlodarska1@wp.pl

Spotkania redakcji: środa, 14:30-15:15, sala 25