



Z ostatniej ławki

Prywatna Szkoła Podstawowa Krzysztofa Augustyniaka

W tym numerze:

- aktywności zimowe
- wyprawa na Grenlandię
- recenzje książek, spektakli, filmów
- młodzieżowa muzyka
- hiszpańskie emocje
- nasze kochane zwierzaki
- czym jest depresja
- wywiady z redaktorami
- przepisy



Witamy w pierwszym zimowym numerze w tym roku. Niedługo koniec semestru, wystawianie ocen, „gorący czas”, ale niedługo już ferie i moc atrakcji z tym związanych. W tym numerze podpowiadamy Wam, jak można je spędzić atrakcyjnie. Odwiedzimy mroźną Grenlandię, a żeby za bardzo nie zmarznąć - przeniesiemy się też do gorącej Barcelony. W numerze pyszne przepisy, ciekawe wywiady, recenzje, opowieści o zwierzakach. Zapraszamy!

Aktywności zimowe

Zima to świetny czas na różnorodne aktywności – zarówno na świeżym powietrzu, jak i w domu. Oto krótki przegląd zimowych aktywności, które pomagają zadbać o zdrowie, humor i dobrą zabawę.

Na świeżym powietrzu

Zimowe sporty to doskonały sposób na ruch i hartowanie organizmu. Popularne są jazda na nartach i snowboardzie, które poprawiają kondycję i koordynację. Łyżwiarstwo rozwija równowagę i jest świetną rozrywką dla całej rodziny. Nawet zwykłe spacery po śniegu czy lepienie bałwana mogą być przyjemną formą ruchu. Coraz więcej osób wybiera też sanki, kuligi lub zimowe bieganie.

Aktywności w domu

Gdy pogoda nie sprzyja, warto postawić na domowe formy spędzania czasu. Czytanie książek, gry planszowe, układanie puzzli czy gotowanie rozgrzewających potraw to idealne zajęcia na długie zimowe wieczory. Popularne są także ćwiczenia online, joga lub stretching, które pomagają zachować formę.

Aktywności relaksacyjne

Zima sprzyja wyciszeniu i dbaniu o siebie. Gorąca herbata, kąpiel z olejkami, medytacja czy oglądanie filmów pod kocem pomagają się zrelaksować i zregenerować siły. To również dobry czas na rozwijanie pasji, np. rysowanie, pisanie czy naukę czegoś nowego.

Korzyści z zimowych aktywności

Regularny ruch i aktywne spędzanie czasu zimą wzmacniają odporność, poprawiają nastrój i pomagają przetrwać krótkie, chłodne dni w dobrej formie.

Ola Ajzert

Kalendarium Styczeń ☒

1 Światowy Dzień Pokoju	18 Dzień Kubusia Puchatka
2 Dzień Ptysia	19 Dzień Popcornu
3 Dzień Słomki do Picia	20 Dzień Bigosu
4 Dzień Spaghetti	21 Dzień Wiewiórki
5 Dzień Bitej Śmietany	22 Dzień Ostrego sosu
6 Dzień Wtulania się	23 Dzień pisma ręcznego
7 Dzień Dziwaka	24 Międzynarodowy Dzień Edukacji
8 Dzień Elvisa Presleya	25 Dzień Gracza LOTTO
9 Dzień Moreli	26 Dzień Drugiej Połówki
10 Dzień Obniżania Kosztów Energii	27 Dzień Pracownika Publicznego Służb
11 Dzień Wegetarian	Zatrudniania
12 Dzień Całowania Złotowłosych	28 Międzynarodowy Dzień LEGO
13 Dzień Gumowej Kaczki	29 Międzynarodowy Dzień Puzzli
14 Dzień Ukrytej Miłości	30 Dzień Rogalika
15 Dzień Bajgla	31 Dzień Zebry
16 Dzień Pikantnych Potraw	
17 Światowy Dzień Pizzy	Lila Adamus

Dziadek do orzechów

Niedawno całą szkołą wybraliśmy się do Teatru Wielkiego na balet Czajkowskiego „Dziadek do orzechów”. To klasyczny balet będący opowieścią o przygodach małej Klary. Teraz nabrał nowych znaczeń dzięki połączeniu go z *Opowieścią wigilijną* Charlesa Dickensa. Przygotowany z niezwykle scenicznym rozmachem, charakterystycznym dla stylu węgierskiego choreografa Youriego Vámosa przejawia się zarówno w bogatych kostiumach, scenografii jak i w wyjątkowej fantazji inscenizacyjnej. To pełna emocji opowieść o rodzinie Scrooge'a, i łączy się ze słynnymi scenami tanecznymi: śnieżynki.

Streszczenie libretta

Panuje uroczysta atmosfera Bożego Narodzenia, na ulicy zapalane są świąteczne świece. Jedyną osobą, która nie daje się ponieść radosnej atmosferze Świąt, jest Scrooge – chciwy i bezduszny lichwiarz. Nie waha się nawet w Wigilię przypominać zadłużonym sąsiadom o ich niespłaconych kredytach.

Kiedy Bob Cratchit, księgowy Scrooge'a i ulubieniec całej dzielnicy, ośmiela się żartować z ponurego usposobienia swojego szefa, Scrooge zwalnia go bez wahania. Bob zostaje bez pieniędzy i pracy – nie może już kupić świątecznego indyka dla rodziny, a jego córeczka Klara nie otrzyma wymarzonego prezentu: lalki – dziadka do orzechów. Dziewczynka jest niepokieszona. W rozpacz błaga lichwiarza, by podarował jej zabawkę. Jednak Scrooge w gniewie niszczy lalkę - dziadka do orzechów.

W tej chwili w biurze „Scrooge & Marley” pojawia się zmarły wspólnik. Duch Marleya przybywa skuty łańcuchami z otchłani piekieł. Scrooge jednak nie zwraca na niego większej uwagi i udaje się do domu.

Tam doświadcza kolejnych dziwnych halucynacji, ale mimo to kładzie się spać. Dręczą go jednak upiorne sny: Duch Śmierci wraz ze swoimi sługami zakłada na niego łańcuchy i prowadzi do piekielnej czeluści.

Wreszcie dobry Duch Świąt Bożego Narodzenia uwalnia go od męki. Pomaga mu wszystko naprawić: Scrooge naprawia dziadka do orzechów i wręcza go jako prezent Klarze. W swoim śnie przeżywa teraz wielką radość dziewczynki oraz pozostałych dzieci, które także obdarował.

Kiedy budzi się następnego ranka, jest już zupełnie innym człowiekiem... Po przebudzeniu, wstrząśnięty tym, co przeżył, Scrooge w pośpiechu stara się naprawdę wszystko naprawić – i odkrywa, że w rzeczywistości niemal wszystko układa się tak, jak w szczęśliwym finale jego snu.



Ola Kafar

Grenlandia – Królowa Zimy



Ostatnio bardzo głośno jest o Grenlandii, zatem postanowiłam przybliżyć Wam jej piękno i dać garść informacji. Bardzo chciałabym tam kiedyś pojechać, więc zaczynamy:



Grenlandia jest największą wyspą na świecie (2,1 mln km) i stanowi część kontynentu północnoamerykańskiego, ale geopolitycznie należy do Europy. Jest częścią Królestwa Danii, a jej mieszkańcy cieszą się jednak dość dużą autonomią. Nazwa Grenlandia - Kalaallit Nunaat, oznacza „kraj ludu”. Ta wyspa ma 4500 lat historii!

Historycy uważają, że ludzie po raz

pierwszy przybyli na Grenlandię około 2500 roku p.n.e. Na początku X w. islandzcy Wikingowie osiedlili się w niezamieszkałych częściach południowej Grenlandii. Z niejasnych powodów zniknęli pod koniec XV w., a w XIII w. z Azji na Grenlandię przybyli Inuici. Większość dzisiejszych mieszkańców Grenlandii wywodzi się bezpośrednio od nich i kultywuje dawne tradycje.



Urzędowy język wyspy to grenlandzki i posługuje się nim większość mieszkańców. Grenlandzkie słowa „kayak” i „igloo” zostały bezpośrednio przejęte przez inne języki. Niewielka część mieszkańców wyspy uważa się za dwujęzyczną i równolegle używa języka duńskiego. Walutą Grenlandii jest korona duńska. Grenlandię zamieszkuje około 56 000 osób, a 18 000 z nich stanowi populację stolicy Nuuk. Grenlandczycy żyją głównie z wielorybnictwa, rybołówstwa i łowiectwa, a także z turystyki. W potocznej mowie przyjęło się określać mieszkańców Grenlandii słowem Eskimos. Trzeba być jednak ostrożnym w wypowiedaniu tego słowa przy rodowitych mieszkańcach tej wyspy. Nazywają się oni bowiem Inuitami, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „ludzie”. Słowo Eskimos jest dla nich obraźliwe, gdyż oznacza osobę „żywiącą się surowym mięsem”.



Zimą temperatury na Grenlandii sięgają nawet minus 50 stopni Celsjusza. Latem rzadko przekraczają 10–15 st. C. Prawie 80% masy Grenlandii pokryta jest pokrywą lodową i lodowcami.



Stolicą Grenlandii jest miasto Nuuk założone w 1728 r. przez norweskiego misjonarza Hansa Egede. Nazwał on miasto Godthåb, co oznacza Dobrą Nadzieję. Miasto jest siedzibą Uniwersytetu Grenlandzkiego, a mieszkańcy często używają łodzi i helikopterów zamiast samochodów jako środka transportu ze względu na brak infrastruktury drogowej. Miasto posiada port lotniczy



skomunikowany z wieloma miejscowościami Grenlandii. Latają stąd samoloty linii Air Greenland. W ramach ciekawostki można dodać, że Egede w grenlandzkiej wersji Ojciec Nasz przetłumaczył fragment „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”... na Daj nam naszą codzienną fokę”, żeby Inuici lepiej zrozumieli idący za tymi słowami przekaz. W dzisiejszych czasach zdecydowana większość Grenlandczyków jest protestancka. Flaga Grenlandii składa się z dwóch pasów: białego na górze i czerwonego na dole plus dużej tarczy. Herb to niedźwiedź polarny znajdujący się na niebieskiej tarczy. Niedźwiedź symbolizuje faunę Grenlandii, a kolor niebieski nawiązuje do Oceanu Atlantyckiego i Arktycznego. Żadne drogi i autostrady nie łączą miast Grenlandii, co sprawia, że podróżowanie samolotem jest najwygodniejszym sposobem na dotarcie do Nuuk. Najdłuższa droga na Grenlandii ma zaledwie 35 km długości! Od lat 50-tych XX w. naukowcy uważają, że pokrywa lodowa pokrywająca Grenlandię może ukrywać trzy oddzielne wyspy, do których od ostatniej epoki geologicznej lodowcowej dołączyły lodowce. Na Grenlandii nie ma lasów. Na południu, w strefie przybrzeżnej, znajdują się tylko małe drzewa. Golf na lodzie? To możliwe właśnie tu. Od 1997 r. odbywają się tu Mistrzostwa Świata w golfie na lodzie. W mieście Uummannaq znajdującym się 600 km za kołem podbiegunowym, zamieszkiwanym przez około 1300 osób znajduje się najdalej wysunięte na północ pole golfowe. Poprzez ukształtowanie pokrywy lodowej każdego roku wygląda ono zupełnie inaczej, a by dobrze radzić sobie z otoczeniem, piłeczka ma tutaj kolor pomarańczowy lub czerwony. Każdego roku słońce świeci nieprzerwanie od 25 maja aż do 25 lipca, są to dni polarne, zwany też „białymi nocami”. 21 czerwca to z kolei najdłuższy dzień w roku – przesilenie letnie i święto narodowe. Grenlandia to jedno z najlepszych miejsc na świecie do obserwowania zorzy polarnej, ze względu na niską sumę odpadów i stabilną pogodę. Najlepszy okres w roku na to trwa od drugiej połowy października do połowy marca. Grenlandzkie określenie zorzy polarnej to „Arsarnerit” i oznacza „tych, którzy bawią się piłką”. Według starych inuickich mitów, zorza polarna pojawia się na niebie, kiedy dusze zmarłych grają w piłkę... czaszką morsa.

Grenlandzka kuchnia jest bardzo ciekawa, należą do niej: narodowa zupa suaasat (rosół z foki), suszone sardynki, wszelakie mięso (np. foki lub nawet niedźwiedzia polarnego), grenlandzka kawa (mieszanka kawy, whisky, likieru i bitej śmietany) albo też niezwykle wynalazek zwany kiviaq, czyli dziesiątki jak nie setki małych arktycznych ptaszków zawiniętych w foczą skórę. Dla mnie to wszystko brzmi przerażająco. Połowę powierzchni Grenlandii zajmuje Park Narodowy. Ma 972 tys. km². Jest to największy na świecie park narodowy, który został założony w 1974 r. Co ciekawe



gdyby ten park był państwem to byłby 30 największym krajem na świecie. Żyją w nim między innymi niedźwiedzie polarne, woły piżmowe, foki, nerpy, czy też białe sowy śnieżne. Znajdują się tu stacje badawcze, w których zimą wraz z psimi zaprzęgami przebywa około 30 osób.

Fauna wyspy nie jest bogata. Wbrew wyobrażeniom wielu osób, nie ma tam pingwinów. Większość gatunków tych ptaków żyje na biegunie południowym. Występują tu: niedźwiedź polarny, lis polarny, zając arktyczny, renifer, wół piżmowy, wilki arktyczne, gronostaje, lemingi arktyczne i rzadki rosomak. Zwierzęta te żyją głównie w północno-wschodniej Grenlandii, gdzie nie ma ludzi. W wielu miastach można również spotkać myszy i szczury. Nie są one jednak rodzime. Przypłynęły na wyspę na statkach. Wśród ptaków mieszkańcami wyspy są sowy śnieżne, mesy, gęsi czy pardwy, a morze zamieszkują ryby (m.in. łosoś, dorsz, halibut – w sumie blisko 100 gatunków), oraz duże ssaki morskie (wśród nich: wale grenlandzkie, białuchy, narwale, morsy oraz kilka gatunków fok).

Na koniec kilka ciekawostek o zwierzętach tu żyjących

Zając arktyczny wie kiedy pora roku się zmienia, dobrze przystosowuje się do środowiska. Wraz z pierwszymi opadami śniegu, zmienia futro na białe. Przez resztę roku jest niebiesko-szary. To małe, 4-kilogramowe zwierzę, bardzo szybkie, samica, którą nazwano BBYY, pokonała aż 388 kilometrów w 49 dni. – To najdłuższy dystans, jaki kiedykolwiek zarejestrowano wśród wszystkich zającowatych.



Lis polarny- to świetny myśliwy, najpierw lokalizuje śnieżną norę, potem następuje wyskok w górę i nurkuje w śnieżnym puchu. Jest niezwykle wytrzymały na niskie temperatury. Nie zapada w sen zimowy, prowadzi aktywny tryb życia, nawet przy mrozie dochodzącym do -70 st. C. Podobnie jak wszystkie ssaki żyjące w klimacie polarnym, ma mniejsze te części ciała, które są narażone na szybką utratę ciepła. W porównaniu z lisem rudym ma znacznie krótsze łapy i pysk, mniejsze uszy i krótszy, choć piękny i puchaty ogon. Waży 6kg.

Niedźwiedź polarny, to obecnie największy przedstawiciel swojego rodzaju i najagresywniejszy. Zdaniem naukowców od niedźwiedzia brunatnego oddzielił się mniej więcej 200 tys. lat temu. Waży od 350 do 680 kg. Osiąga długość do 310 cm. Między palcami występuje błona pławna. Dlatego jest doskonałym pływakiem i nurkiem i może



przeplłynąć nawet 100km w lodowatej wodzie. Ma obfitą tkankę tłuszczową i grube futro, co świetnie izoluje go przed mrozem. Gładkie zbocza lodowców nie są dla niego utrudnieniem, bo zsuwa się z nich na brzuchu, wytracając prędkość tylnymi łapami.



Renifery są to jedyne ssaki, których kolor oczu zmienia się w zależności od pory roku. W lecie mają oczy złoto-pomarańczowe, w zimie zaś niebieskie. Zmieniają się również kopyta tych zwierząt, kiedy jest cieplej są bardziej miękkie, a zimą miękkie poduszki znikają, dzięki czemu nie ślizgają się po lodzie. Dziennie potrafią pokonać 25-30 km w poszukiwaniu pożywienia. Natura wyposażyła je w cztery żołądki, a one z łatwością trawi nawet zamrożony pokarm.

Wilk polarny to kolejny niebezpieczny drapieżnik Grenlandii. Może ważyć 80-85kg, a od innych przedstawicieli swojego gatunku odróżnia go się białą sierścią, długimi łapami, krótkimi uszami oraz długim, puszystym ogonem. Aby się komunikować używają specjalnego języka ruchów ciała i dźwięków. Tylko przywódca stada ma zawsze podniesiony ogon, reszta trzyma go nisko. Ze względu na niedużą ilość pożywienia, wilki polarne zjadają swoją ofiarę w całości, razem z kośćmi, futrem i organami wewnętrznymi.



Lemingi polarne są bardzo wytrzymałe na mrozy, nie zapadają w sen zimowy i kopią podziemne tunele, a zimą zmieniają futro na białe. Mają gęste futro, krótkie uszy, a na zimowy okres między palcami przednich łap wyrasta im mocny pazur, który pomaga w rozgrzebywaniu twardego śniegu. Są małymi gryzoniami, a ich ciała osiągają od 10-13,5 cm, ale bardzo odważnymi, walczącymi nawet z dużymi zwierzętami.

Grenlandia jest pełna zimowej magii i uroku, a przede wszystkim piękna natury.

Oto przegląd najlepszych miejsc do jazdy na narty w Polsce- od dużych ośrodków narciarskich po przyjemne stoki idealne na weekendowy wypad:

1. Białka Tatrzańska (Podhale)

To jedno z najbardziej znanych i lubianych miejsc narciarskich w Polsce, szczególnie dla rodzin i początkujących. Ośrodek ma wiele tras, szkółki narciarskie oraz nowoczesne wyciągi. Po nartach można zrelaksować się w termach (np. Terma Bania).

2. Szczyrk Mountain Resort (Beskid Śląski)

Jeden z największych kompleksów narciarskich w kraju — ponad 40 km tras zjazdowych połączonych systemem nowoczesnych wyciągów. Znajdziesz tu trasy zarówno dla średnio zaawansowanych, jak i bardziej doświadczonych narciarzy.

3. Zakopane – Kasprowy Wierch / Gubałówka / Nosal (Tatry)

Zakopane to „zimowa stolica Polski”. Najbardziej znane trasy narciarskie są na **Kasprowym Wierchu** (bardziej wymagające), a niższe stoki na **Gubałówce** i **Nosalu** nadają się też dla początkujących. Miasto oferuje też wiele atrakcji après-ski i piękne widoki Tatr.

4. Zieleniec Sport Arena (Duszniki-Zdrój, Sudety)

Duży ośrodek w Sudetach z licznymi trasami o różnej trudności, sztucznie oświetlonymi stokami oraz charakterystycznym klimatem „mini-Alp”. To świetny wybór, jeśli chcesz dłużej pojeździć nawet po zmroku.

5. Krynica-Zdrój – Jaworzyna Krynicka (Beskid Sądecki)

Urokliwy kurort łączący narciarstwo z relaksem- oprócz tras zjazdowych na **Jaworzynie Krynickiej** można korzystać z tras biegowych czy spa w mieście.

Inne warte uwagi miejsca

- **Czarna Góra Resort** (Kotlina Kłodzka)
– ciekawe trasy i dobre warunki śniegowe.
- **Szklarska Poręba – Szrenica & stoki lokalne**
-ośrodki w Karkonoszach z widokami i łatwym dostępem.
- **Mniejsze stokówki** blisko miast (np. **Górka Szczęśliwicka** w Warszawie) – idealne na krótkie wypadki lub naukę podstaw.

Ola Ajzert

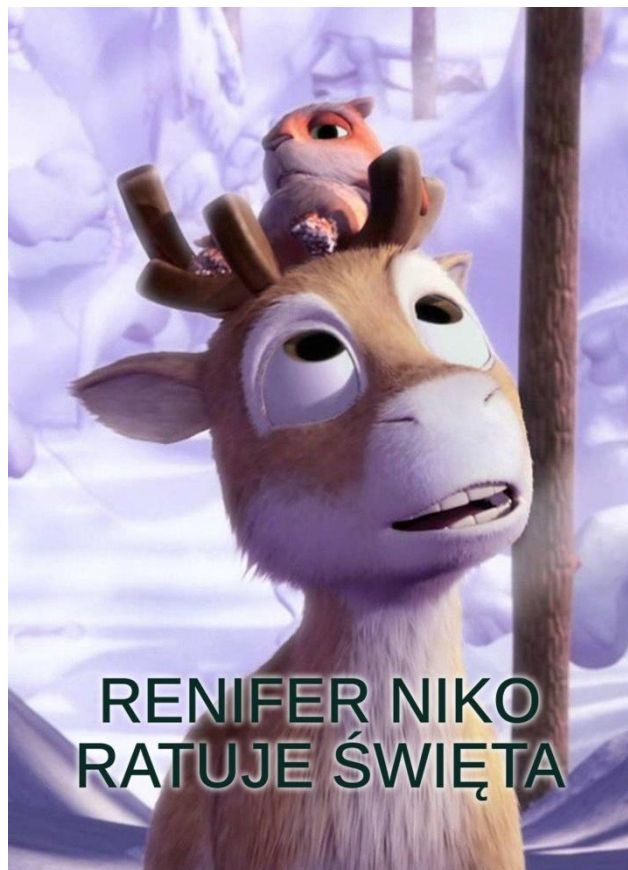
Renifer Niko ratuje święta- to fińsko- duńsko- niemiecko- irlandzki film animowany. Polska premiera kinowa z dubbingiem odbyła się 27 listopada 2009 r. 24 grudnia 2012 r. film został wyemitowany w TVP1.

Bohaterowie:

- **Niko** – mały renifer, który znajduje w sobie siłę i odwagę, by ratować inne renifery przed wilkami i cały świat przed ich zakusami zniszczenia Świąt Bożego Narodzenia. Bardzo pomysłowy. Typ marzyciela.
- **Julius** – wiewiórka płci męskiej. Troskliwy, oddany przyjaciel. Kocha Niko jak syna. Wyrusza z reniferem w pełną niebezpieczeństw podróż, by chronić go i opiekować się nim, gdy zajdzie taka potrzeba.
- **Wilma** – charakterna biała łasica. Niezależna, pewna siebie. Typ kokietki i rozbójniczki w jednym. Uwielbia śpiewać.
- **Czarny Wilk** – paskudny typ spod ciemnej gwiazdy. Wyrachowany, cyniczny, okrutny i wyjątkowo wredny.

Opis Fabuły - Wódz wilków wraz ze stadem chce zabić renifery z zaprzęgu św. Mikołaja. Niko musi więc odnaleźć ojca, którego nigdy nie znał i stawić czoło wilkom.

Ola Kafar



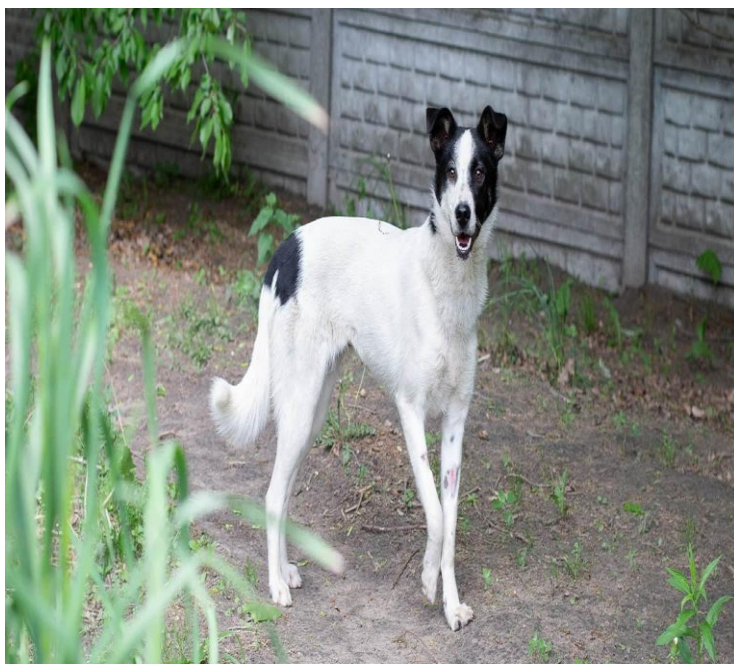
POMAGAJMY ZWIERZAKOM!!!

Akcja zbiórki na pieski i kotki ze schroniska "MEDOR" w Zgierzu rozpoczęła się kiermaszem i zbieraniem pieniędzy i różnych darów do skrzynek i puszek.

Oczywiście wszyscy dalej możemy kontynuować pomoc dla zwierząt niezależnie od tego czy jest kiermasz czy nie. Pamiętajmy że zwierzęta też pilnie potrzebują leczenia, dobrego właściciela i ciepłego domu. Jeśli chcecie pomoc lub dać pieniądze na leczenie czy na rehabilitację wyszukajcie w wyszukiwarce **scroniskomedor.pl** wejdźcie w link i gotowe, możecie wpłacić pieniądze bez problemu. Pamiętajmy że wpłacenie chociaż kilku złotych nie kosztuje was dużo a dla tych zwierząt ze schronisk może dać zdrowie i szczęście.

UWAGA!!!

Niektóre pieski pilnie potrzebują domu, więc jeśli ktoś z Was szuka zwierzątka do adopcji, to bardzo zachęcam, ponieważ niektóre pieski lub kotki w tym schronisku są naprawdę w dobrym stanie i są gotowe do adopcji. Pomóżmy tym pięknym mordkom i pyszczkom znów cieszyć się zżyciem i móc się uśmiechnąć chociażby na chwilę. Jeśli ktoś nie chciałby wpłacić pieniędzy, lecz chciałby jakoś uszczęśliwić pieska- jest też opcja wyprowadzania ich. Serdecznie zachęcam do pomocy, ponieważ t to bardzo ważne. Pamiętajmy, że są zwierzęta, które pilnie potrzebują naszego wsparcia.



Konstancja Carrozzo

Czym jest depresja?

Z tym problemem boryka się wiele nastolatków i osób dorosłych. Depresja charakteryzuje się długotrwałym obniżeniem nastroju, utratą zainteresowań i zdolności do odczuwania przyjemności, a także spadkiem energii i motywacji. Problemami z koncentracją i podejmowaniem decyzji. Występują zaburzenia apetytu (wzrost lub spadek wagi) oraz problemów ze snem (bezsenność lub nadmierna senność). Negatywne myślenie: Poczucie bezwartościowości, nadmierne poczucie winy i pesymistyczne spojrzenie na przyszłość.

Różnica między smutkiem a depresją:

Zwykły smutek jest stanem przemijającym, podczas gdy depresja trwa tygodniami, miesiącami, a nawet latami. Smutek nie jest obezwładniający i nie dominuje nad innymi emocjami, a depresja potrafi zdominować każdą sferę życia. Smutek jest uczuciem, które pozwala odczuwać pozytywne emocje, podczas gdy depresja może je całkowicie wyłączyć.

Przyczyny i leczenie

Przyczyny: Depresja jest chorobą złożoną, wynikającą z interakcji czynników biologicznych (genetyka, biochemia), psychologicznych (osobowość, niskie poczucie wartości) i środowiskowych (stres, traumy), społeczne (izolacja, problemy w pracy lub relacjach, stres ekonomiczny). Często nakładają się one na siebie, zwiększając ryzyko zachorowania.

Leczenie: Depresja jest chorobą, którą można i należy leczyć. Najczęściej stosuje się połączenie farmakoterapii i psychoterapii.

Ważne informacje

Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie, która może mieć poważne konsekwencje, łącznie z samobójstwem.

Wiele przypadków depresji pozostaje nierozpoznanych, a tylko część osób z rozpoznaną chorobą otrzymuje odpowiednie leczenie.

Ważna jest wiedza na temat objawów depresji i zachęcanie do szukania pomocy.

Ola Talko



Cześć, dzisiaj opowiem Wam o moim wyjeździe do Barcelony.



Jakiś czas temu, na przełomie października i listopada, wyjechałem z moimi kolegami Yurijem i Borysem do Barcelony. Na lotnisko dotarliśmy o godzinie 2.00. Podczas czekania na oddanie bagaży robiliśmy dość szalone rzeczy, np. jeździliśmy na wózkach do przewożenia walizek, opowiadaliśmy żarty naszym mamom, ale też innym osobom czekającym na oddanie bagaży. Gdy już przeszliśmy przez bramki, usiedliśmy na siedzeniach koło okna, gdzie widzieliśmy, jak przygotowują nasz samolot do startu. Lot przebiegł nam bardzo szybko i wygodnie. Po wylądowaniu poszliśmy do sklepu z pamiątkami. Po odprawie okazało się, że... mojemu bratu ktoś ukradł szaszetkę (Barcelona

słynie z tego, że jest tam dużo kieszonkowców) i tak zaczęliśmy naszą przygodę w Barcelonie.

Po przylocie wszyscy poszliśmy do oryginalnego sklepu klubu Barcelony. Tam każdy z nas kupił sobie koszulki piłkarskie. Ja koszulkę Lewandowskiego, Borys Pedriego, a Yuriy Lamine Yamala. Po zakupach poszliśmy nad morze. Było ono bardzo ciepłe, miało aż 24 stopnie Celsjusza! Każdy z nas szybko zdjął koszulki i zmienił spodnie na kąpielówki, i do wody (koszulki oczywiście Barcelony, bo jak by inaczej).



Po długiej kąpieli w morzu i wbijaniu się w ogromne fale robione przez przepływające statki poszliśmy do restauracji. Tam zamówiliśmy najróżniejsze przysmaki hiszpańskie, ale nie każdemu smakowało, więc jak to my — wyszliśmy na chodnik i zaczęliśmy grać w piłkę.

Po południu poszliśmy na spacer. Spodobały nam się ładne kamienice i ogromny port jachtowy. Dwa jachty miały nawet do 320 m długości! Po obejrzeniu pięknych jachtów widzieliśmy pokazy dwójki lub czwórki ludzi, którzy pokazywali różne bardzo trudne akrobacje, np. stawanie na głowie człowieka czy ustawianie się w wieże.

Drugiego dnia poszliśmy do ogromnego kościoła. Przyznam, że architektura tego kościoła była piękna. Prawie wszystko tam było zrobione ze złota, na ścianach można było ujrzeć bardzo ładne freski z Jezusem. Słyszeliśmy też mszę po hiszpańsku.

Po kościele poszliśmy do kawiarni na pyszne hiszpańskie churros maczane w gorącej czekoladzie. Szybki podwieczorek i w drogę — mogliśmy poznać tradycje katalońskich świąt. Widzieliśmy Srajtusie- śmieszne postacie, a zamiast choinki w Katalonii kupuje się kłodę drewna, w którą później się kopie, żeby wyrzuciła nam prezenty. Po wysłuchaniu tego poszliśmy na rynek. Widzieliśmy tam owoce morza, warzywa, owoce i różnego smaku soki wyciskane na miejscu. Na jednym stoisku były dragon fruity, kupiliśmy je i zjedliśmy — były bardzo dobre.



Kolejnego dnia był nasz wymarzony mecz. Gdy przeszliśmy przez kontrolę bezpieczeństwa, obeszliśmy stadion dookoła, żeby go obejrzeć. Stadion był ładny, wyglądał trochę jak jakiś ogromny teatr. Po meczu i wielkich emocjach szybko biegliśmy do wyjścia piłkarzy. Zobaczyliśmy tam takich piłkarzy jak: Lamine Yamal, Pedri, Szczęsny, Fermin, Cubarsi, Kounde, Torres. Ten dzień zapamiętam do końca życia, bo było to bardzo duże przeżycie dla mnie.

Zostały nam jeszcze dwa dni, potem zwiedzaliśmy jeszcze Barcelonę i byliśmy na wycieczce rowerowej po mieście. Ten wyjazd był bardzo fajny. Ale znowu ta myśl chodzi po głowie: „O Jezu, znowu do szkoły” 😊 Bardzo polecam wyjazd do Barcelony, jeśli lubisz zwiedzać i przeżywać fajne emocje.

Leon Lejsza

Wywiad z Jankiem z 5b 🎬

Jaki jest twój ulubiony kolor?	Fioletowy i pomarańczowy
Jakie jest twoje ulubione zwierzę?	Lis
Kiedy masz urodziny?	17.01
Twój ulubiony serial?	Stranger things
Masz zwierzę?	Tak 2 psy Lillo i Sonia
Twoi najlepsi przyjaciele?	Julek, Sonia, Adam, Kuba, Ksawery i Filip

🦊 Wiktoria Warych, Sonia Bukovtseva 🦊

WYWIAD Z TOSIĄ

-Jaki jest twój ulubiony kolor?- czarny, granatowy, złoty (pod względem biżuterii)
-Jakie jest twoje ulubione zwierzę?- żółw, pies
-Dlaczego postanowiłaś zostać dziennikarką?- koleżanki z klasy się zapisały i uznałam, że też spróbuję
-Czy wkładasz całe serce w robienie artykułów?- oczywiście że tak !!!
-Jaki jest twój ulubiony przedmiot szkolny?- geografia
-Co zachęciło cię do zapisania się na kółko dziennikarskie?- podoba mi się że można samemu pisać artykuły
-Czy masz dobre relacje z innymi redaktorami?- tak, czasem mnie denerwują, ale i tak ich kocham😊
-O jakich tematach najczęściej piszesz artykuły?- wywiady z redaktorami
-Jakie masz hobby?- czytanie książek i kolekcjonowanie minerałów
-Ulubiony artysta muzyczny?- le serafin, Charlie xcx
-Ulubiony film/serial?- Wiek Adeline, Wyprawa do dżungli
-Ulubiona gra?- Tanghulu master
Dziękuję za wywiad

Zosia Raj

Karleksmums

(szwedzkie ciasto miłości)

Ciasto:

- 140 g masła
- 130g mąki pszennej
- 4 łyżki kakao
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- duża szczypta soli
- 2 duże jajka
- 3/4 – 1 szklanki drobnego cukru do wypieków
- 180 ml mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Polewa:

- 120 ml śmietany kremówki 30%
- 3 łyżki zaparzonej, mocnej kawy
- 110 g gorzkiej czekolady, posiekanej
- 30 g masła

Dodatkowo:

- wiórki kokosowe

Przygotowanie:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Masło roztopić w małym garnuszku, przestudzić. W misie miksera umieścić jajka, cukier i wanilię. Ubić do połączenia się składników i otrzymania jaśniejszej piany. Dodać mleko i roztopione masło, zmiksować. Bezpośrednio do misy miksera przesiać mąkę pszenną, proszek do pieczenia, kakao i sól. Wymieszać różgą kuchenną (nie używać miksera) tylko do połączenia się składników, nie dłużej. Formę o wymiarach 23 x 33 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 175°C bez termoobiegu przez około 14 – 17 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić. W małym garnuszku umieścić śmietanę kremówkę i kawę, podgrzać prawie do wrzenia i natychmiast zdjąć z palnika. Dodać czekoladę, masło, wymieszać i odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. Wystudzone ciasto Karleksmums poleć gęstniejącym sosem czekoladowym, równo go rozprowadzić. Posypać wiórkami kokosowymi i odstawić do stężenia polewy. Pokroić w kwadraty i podawać.

Ciąg dalszy opowiadania „Wilk i szkatułka”....

...Elein zamknęła notes nic nie mówiąc

-Pobawmy się –zapropnowała Zuzia

-Mam taką fajną grę na komputerze, która polega na tym, że ktoś rozdaje wskazówki, a reszta musi jak najszybciej dotrzeć na wybraną przez tą osobę metę. Możemy zagrać w to na żywo- zaproponowała Anieli

-Okej- zgodziłyśmy się wszystkie.

Rozbiegłyśmy się we wszystkie strony, Gdy tylko Zuzia powiedziała, że następna wskazówka czeka na nas przy wodzie, myślałam, że chodzi o fontannę, Anieli, że o staw, a Elena pobiegła w stronę lasu. Nagle niebo zachmurzyło się i zerwała się burza, dlatego ja, Zosia i Anieli poszłyśmy do kawiarenki w pobliżu. Dzwoniłyśmy do Elein, ale nie odebrała ,wiec poszłyśmy jej szukać. Nagle runęło drzewo, a Anieli odciągnęła mnie w ostatnim momencie

-Dziękuję, uratowałaś mi życie- powiedziałam.

-Nie ma sprawy, może po tym będziemy częściej się spotykać pomimo, że dużo czasu spędzam w Internecie.- odpowiedziała Anieli, na co skinęłam głową i się uśmiechnęłam

-Patrzcie, tam płynie strumyk- przerwała nam Zuza

-No i co?- spytałam

-To, że miałyśmy szukać przy wodzie, a w strumyku jest woda, więc Elein powinna gdzieś tu być- wytłumaczyła Zuza. Natychmiast pobiegłyśmy wzdłuż małego potoczka, aż w końcu natknęłyśmy się na Elein.

-Co ty robisz w lesie w środku burzy?- spytałam

-Ciii...odpowiedziała Elein, przytrzymując palec na ustach

-Czemu mamy być cicho? Nikogo poza nami nie ma w lesie- stwierdziła Zuza

-Nie ma?- wyszeptała Elein wskazując palcem na dwa wbite w nas żółte ślepie.

Przełknęłam ślinę, a moje serce zabiło szybciej. Nikt z nas nie miał odwagi się odezwać ani poruszyć, aż w końcu zrobiła to Elein. Jeszcze nigdy nie widziałam, aby ktoś znalazł w sobie tyle odwagi i w takiej sytuacji zachował spokój i opanowanie.Elein przykucnęła i powoli zaczęła zniżać się w kierunku wciąż wbitych w nas oczu. Gdy była zaledwie dwa kroki od stworzenia, stanęła i zaczęła do niego mówić:

-Wyjdź, nie boimy się ciebie, a ty nie musisz się bać nas. Potem zagwizdała tak, jak gwizdże się na psa, a zwierzę niepewnie wyszło z krzaków...

CDN.....

Aurelia Joost

„Avatar: Istota wody” – czy było warto czekać?

Po trzynastu latach od premiery pierwszego „Avatara” James Cameron w końcu wrócił z kontynuacją. „Avatar: Istota wody” to film, na który wiele osób czekało z ciekawością, ale też z pytaniem: czy da się powtórzyć sukces pierwszej części? Okazuje się, że powrót na Pandorę nadal potrafi zrobić ogromne wrażenie.

Co dzieje się w nowym Avatarze?

Akcja filmu rozgrywa się kilka lat po wydarzeniach z pierwszej części. Jake Sully i Neytiri mają już rodzinę i próbują żyć spokojnie na Pandorze. Niestety ludzie ponownie wracają na planetę i znowu zaczynają ją niszczyć. Dla Jake’a najważniejsze staje się bezpieczeństwo jego dzieci, dlatego razem z rodziną musi uciekać z lasu do zupełnie innego miejsca. W ten sposób bohaterowie trafiają do wodnego plemienia Na’vi, które żyje w bliskim kontakcie z oceanem. Muszą nauczyć się nowych zasad, pływania i przystosować do zupełnie innego stylu życia.



Pandora pod wodą

Największą nowością w filmie jest właśnie świat oceanu. Widzimy zupełnie inne krajobrazy niż w pierwszym „Avatarze” zamiast dżungli są rafy, wyspy i podwodne stworzenia. Te sceny są spokojne, bardzo ładne wizualnie i momentami aż chce się zapomnieć, że to tylko film. Widać, że twórcy poświęcili ogrom czasu na dopracowanie szczegółów. Woda, ruchy postaci i zwierząt wyglądają bardzo realistycznie, co sprawia, że łatwo wczuć się w ten świat.

Efekty, które robią robotę

Nie da się ukryć — efekty specjalne to najmocniejsza strona filmu. „Avatar: Istota wody” wygląda niesamowicie, szczególnie na dużym ekranie. Postacie Na’vi poruszają się naturalnie, a ich emocje są dobrze widoczne mimo tego, że są stworzone komputerowo. Film pokazuje, jak bardzo rozwinęła się technologia od czasu pierwszego „Avatara” i dlatego James Cameron jest uznawany za jednego z najlepszych reżyserów kina widowiskowego.



Co film chce przekazać?

Podobnie jak pierwsza część, nowy „Avatar” porusza ważne tematy. Przede wszystkim pokazuje:

- jak niszczenie natury prowadzi do katastrofy
- jak chciwość ludzi wpływa na inne istoty
- jak ważna jest rodzina i wzajemne wsparcie.

Mimo że historia dzieje się na obcej planecie, łatwo zauważyć podobieństwa do problemów, które mamy na Ziemi.

Dla niektórych minusem może być długość filmu — trwa ponad trzy godziny. Momentami akcja jest spokojna i może wydawać się wolniejsza, szczególnie dla osób, które wolą dynamiczne filmy. Z drugiej strony, ten spokojniejszy klimat pozwala lepiej poznać świat Pandory.

Podsumowanie

„Avatar: Istota wody” to film, który najlepiej oglądać w kinie. Zachwyca efektami, pokazuje piękny, dopracowany świat i niesie ze sobą ważne przesłanie. Choć nie każdemu przypadnie do gustu tempo filmu, trudno odmówić mu rozmachu i klimatu. To udany powrót na Pandorę i dobra zapowiedź kolejnych części serii.

Leon Lejsza

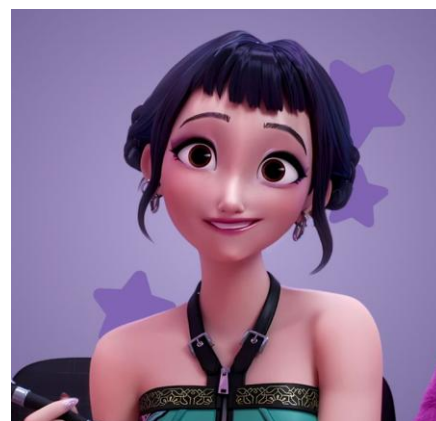


K-pop demon hunters

Zoey- wychowała się w Bupyeong, ma 23 lata. Jej ulubiony zwierzę to żółw, a ulubiony kolor to niebieski.

Mira- wychowała się w Korei południowej, ma 23\24 lata, ale jest młodsza od Rumi o 6 miesięcy. Jej ulubiony kolor to ciemnoróżowy.

Rumi- ma 23\24 lata, jej ulubiony kolor to fioletowy, wychowała się w Korei Południowej



Franek Micielski

Stray Kids

Stray Kids- to południowokoreański boysband utworzony przez JYP Entertainment. Zespół został założony poprzez południowokoreański reality show Stray Kids i zadebiutował w 9-osobowym składzie: **Bang Chan, Lee Know, Changbin, Hyunjin, HAN, Felix, Seungmin, oraz I.N.** Lider zespołu, Bang Chan, jest odpowiedzialny za większość tworzonej przez nich muzyki i potrafi mówić w czterech językach- angielskim, koreańskim, japońskim i chińskim. Ma młodszą siostrę, Hannah, która również jest piosenkarką. **Lee Know**, jako były tancerz BTS, posiada w domu trzy koty. imionach Soonie, Doongi i Dori. **Felix** jest ambasadorem marki Louis Vuitton. Jego hobby to taniec, zakupy i beatboxing. Ma starszą siostrę, Rachel, i młodszą, Olivie. **Changbin** interesuje się postaciami z Sanrio i tworzeniem tatuaży. Mówi, że dyby



nie był w Stray Kids, byłby tatuażystą lub pisarzem. **I.N.** jest najmłodszym członkiem, który grał na flecie, a jego idolem jest Bruno Mars. Został zauważony w dokumencie National Geographic, gdzie jako nastolatek demonstrował choreografię Michaela Jacksona. Razem z Hanem założył konto na Instagramie o nazwie @t.leeknowsaurus.

Ola Talko

. Poznajcie Sonię z 5b (jedną z naszych dziennikarek)🐾.

- Ile masz lat? Mam 11 lat.
- Jakie jest Twoje ulubione zwierzę ? Pies.
- A masz psa? Tak. Rasa to Bichon Frise i nazywa się Dagi.
- Jakie są Twoje ulubione seriale ? Duty after school, alice in borderland,sweet home,weak hero, friendly rivarly, stranger things (mój też to stranger things)
- Kim są Twoi najlepsi przyjaciele ? Wika, Oliwia, Janek, Kuba, Adam i Ksawery
- Jaki jest Twój znak zodiaku ? Wodnik.
- Kiedy masz urodziny? 15.02.

Wiktoria Warych, Sonia Bukovtseva🐾

Wydry

Wydry to inteligentne i zwinne ssaki wodne, znane z gęstego futra, które izoluje je w zimnej wodzie (mają nawet 150 tysięcy włosów na cm²!), umiejętności pływania pod wodą i zabawnych zachowań, jak ślizganie się po lodzie. Potrafią używać narzędzi (np. kamieni do rozbijania muszli), jedzą dużo (15-25% masy ciała dziennie) i są symbolem czystych wód. Wydra morska śpi na plecach, trzymając się wodorostów.



Ciekawostki o wydrach:

Futro: Mają najgęstsze futro na świecie, które utrzymuje je w cieple i pozwala nie przemoknąć. Woda praktycznie nie dociera do skóry.

Dieta: Zjadają dużo pokarmu, np. wydra europejska potrzebuje ok. 15% swojej masy ciała dziennie, a wydra morska 20-25%.

Narzędzia: Wydry morskie potrafią używać kamieni do rozbijania skorupiaków. To rzadka umiejętność u zwierząt.

Sen: Wydry morskie często śpią na plecach, owijając się wodorostami, by nie odpłynąć.

Zabawa: Uwielbiają się bawić, wykorzystując błoto lub lód jako naturalne zjeżdżalnie.

Pływanie: Wydra europejska potrafi płynąć pod wodą ponad 400 m na jednym oddechu i osiągać prędkość 11-14 km/h.

Ochrona: Są zwierzętami chronionymi w Europie i często nazywane „ambasadorami czystych wód”.

Gatunki: Istnieje 13 gatunków wydr, z czego 9 jest zagrożonych wyginięciem. Największa, wydra olbrzymia, może ważyć do 30 kg.

Hodowla: W Bangladeszu hoduje się wydry gładkowłose do pomocy w łowieniu ryb.

Wydra w Polsce:

Wydra europejska występuje w Polsce, choć jest rzadko spotykana. Jest zwierzęciem objętym ochroną. Wydry morskie, które większość czasu spędzają w wodzie, chowają swój kamień-narzędzie w fałdzie skórny pod pachą, żeby zawsze mieć go „pod ręką”. Ponieważ śpią w wodzie unosząc się na plecach, te sprytnie stworzenia owijają się wodorostami, żeby podczas snu fale nie zniosły ich daleko od brzegu. Żyją zazwyczaj 10-15 lat na wolności, choć mogą dożyć nawet 20-23 lat, w niewoli ich życie może być nieco dłuższe. Wydra osiąga dojrzałość płciową po 2-3 latach i w tym samym czasie staje się samodzielna, ucząc się polować od matki.



Czy wydry są przyjazne wobec ludzi?

Wydry morskie, które utraciły naturalny lęk przed ludźmi, stają się odważniejsze. W większości przypadków przyzwyczajone do ludzi wydry morskie po prostu pozwalają im się zbliżyć, zanim uciekną. Jednak w rzadkich przypadkach mogą wykazywać agresję wobec ludzi i zwierząt domowych lub próbować wchodzić z nimi w interakcje, wspinając się na kajaki, deski lub pomosty.



Zimowe przepisy

Krem z dyni z imbirem

Składniki:

- 1 kg dyni
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 500 ml bulionu warzywnego
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- 2 łyżki śmietanki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie.
2. Dodaj dynię i marchewkę pokrojone w kostkę.
3. Zalej bulionem, dodaj imbir i gotuj ok. 20 minut.
4. Zblenduj na krem, dopraw przyprawami.
5. Podawaj z grzankami lub pestkami dyni.

Zimowa owsianka z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 szklanki mleka lub napoju roślinnego
- 1 jabłko
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta imbiru
- miód lub syrop klonowy
- orzechy lub rodzynki

Przygotowanie:

1. Gotuj płatki w mleku na małym ogniu.
2. Dodaj starte jabłko i przyprawy.
3. Gotuj do uzyskania kremowej konsystencji.
4. Dosłódź i posyp dodatkami.

Gulasz warzywny na zimę

Składniki:

- 2 ziemniaki
- 1 papryka
- 1 cukinia
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 cebula
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

1. Cebulę zeszklij na oleju.
2. Dodaj warzywa pokrojone w kostkę.
3. Dorzuć pomidory i ciecierzycę.
4. Dopraw i duś ok. 30 minut.
5. Podawaj z pieczywem lub kaszą

Ola Ajzert



„Wash a Baby” – hitowa gra na Robloxie, która bawi i uczy!

W ostatnich miesiącach wśród uczniów naszej szkoły coraz większą popularność zdobywa gra „**Wash a Baby**” dostępna na platformie **Roblox**. To zabawna, lekka i pełna humoru produkcja, w której gracze wcielają się w opiekunów małych bobasów, a właściwie bardziej *minibobasów*, bo w tej grze dzieci bywają bardziej niesforne, niż można sobie wyobrazić!

Na czym polega gra?

Głównym zadaniem gracza jest dbanie o wirtualne niemowlę, a przede wszystkim – jak wskazuje tytuł – mycie go. Ale nie jest to zwykłe pluskanie w wannie. Autorzy gry przygotowali całą serię zabawnych wyzwań i sytuacji, w których maluch potrafi:

- ubrudzić się czekoladą od stóp do głowy,
- wytaplać się w błocie w ogródku,
- uciec prosto do kałuży,
- a nawet... zamalować się farbami niczym prawdziwy artysta!

Gracz musi wtedy uruchomić sprytny system pryszniców, gąbek i mydeł, aby przywrócić bobasowi czystość. Każda „misja” jest punktowana, a szybkie i dokładne wykonanie zadania daje graczowi nagrody.

Dlaczego „Wash a Baby” jest tak popularne?

Choć gra brzmi bardzo prosto, zdobyła ogromną popularność dzięki swojemu humorowi oraz kolorowej, przyjaznej dzieciom grafice. Postacie są zabawnie animowane, a ich reakcje potrafią wywołać salwy śmiechu. Do zalet gry można zaliczyć:

- **Niewymagającą i relaksującą rozgrywkę** – idealną na krótką przerwę.
- **Kreatywne zadania**, które za każdym razem wyglądają trochę inaczej.
- **Możliwość grania ze znajomymi**, co tylko zwiększa zabawę.
- **Bezpieczną, lekką tematykę**, dzięki której gra jest odpowiednia nawet dla młodszych użytkowników Roblox.

Czy gra czegoś uczy?

Mimo że „Wash a Baby” powstało przede wszystkim po to, aby bawić, można w niej znaleźć elementy edukacyjne. Gracze uczą się:

- **cierpliwości** – bo niektóre bobasy nie chcą współpracować,
- **koordynacji i spostrzegawczości**, gdy trzeba szybko reagować,
- **organizacji pracy**, zwłaszcza podczas trudniejszych zadań.

Oczywiście nie należy traktować gry jako realistycznego symulatora opieki nad niemowlakiem, ale jako zabawną i lekką rozrywkę – sprawdza się doskonale.

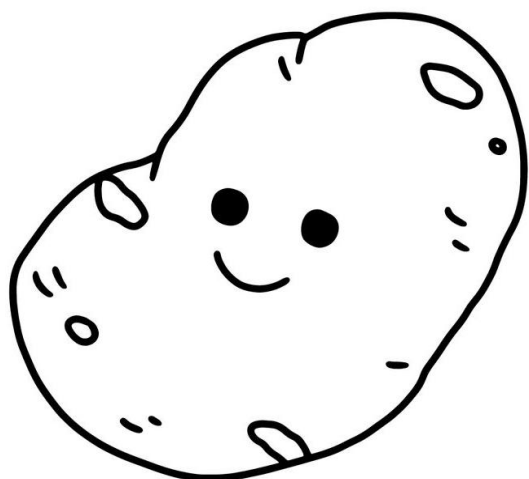
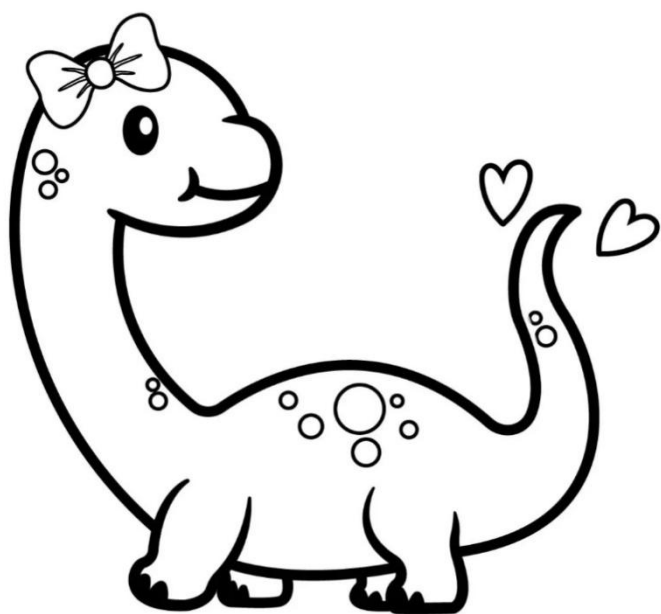
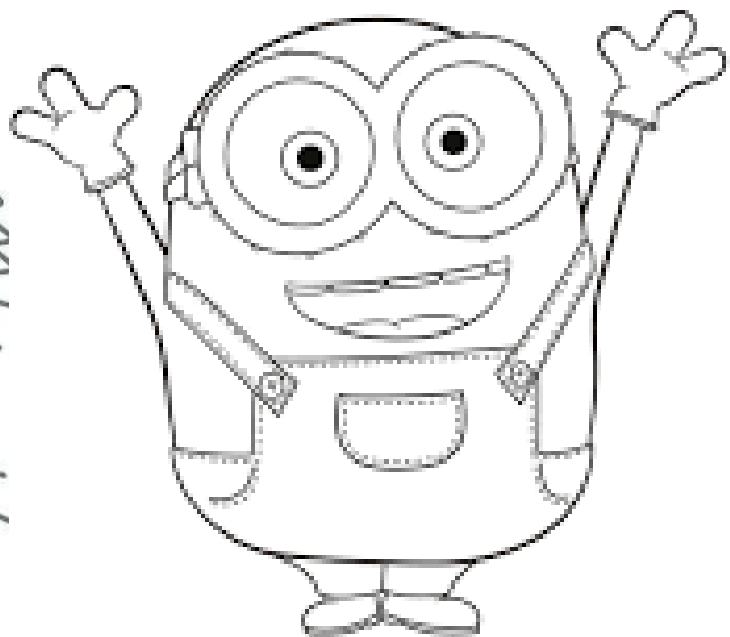
„Wash a Baby” to gra, która udowadnia, że dobry pomysł i humor potrafią przyciągnąć miliony graczy. Jest idealna dla osób, które chcą odpocząć od bardziej wymagających produkcji i po prostu dobrze się bawić. Nic dziwnego, że tak wiele osób w naszej szkole mówi o niej z uśmiechem!

Kaçık Malucha



Ola Talko

Kącik malucha 🍬



Wiktoria Warych, Oliwia Smętkowska