



Sekator

OFICJALNA GAZETKA SZKOLNA
SP 44 WE WROCŁAWIU



W tym numerze...

- Jak się czujesz?
- Akceptacja...
- Stres
- Pierwszy dzień wiosny
- Wiosenne ćwiczenia
- Przytul się do drzewa!
- Hau! Hau!
- Recenzje gier, książki, serialu...
- Wycieczka do kopalni Guido
- Kącik Historyka - Dobry SS-Mann
- Samolot od kuchni. Nawigacja
- Słodki przepis

Jak się czujesz? O młodzieżowej inicjatywie.

OPRAC. LAURA SUROWIEC

✦ Halo, Halo? Kto tam?

Być może kojarzycie członkinię naszego zespołu. Jest ona absolwentką SP 44 we Wrocławiu, która ukończyła naukę w tej placówce w 2022 roku. To ona, pod okiem cudownej polonistki, pani Wioletty Elimer, przygotowywała wraz z kołem dziennikarskim kolejne wydania Sekatora przez trzy lata... Mowa o Darii Wiechno :). Dzisiaj chciałaby ona przedstawić Wam świetną inicjatywę!

✦ O co chodzi?

Będąc w podstawówce wszystkim nam — i Wam zapewne też — obito się o uszy, że w szkole pracuje psycholog.

Okazuje się jednak, że mało kto rozumie, czym on się zajmuje i kiedy można się do niego zwrócić. Co więcej, statystycznie w około 27% szkół podstawowych psychologu BRAK. Niektórzy nie zdają sobie nawet sprawy z tego, że istnieją całe „zespoły pedagogiczne”, odpowiedzialne za wiele znaczących szkolnych obowiązków.

Przez tę lukę w wiedzy i komunikacji powstają ogromne problemy, m.in. młodzież nie wie, czy może przyjść do kogoś w podstawówce ze swoim problemem — a jeśli tak, to do kogo? Na miejsce pracy zdarza się, że zatrudniane są osoby niekompetentne, na czym cierpi nie tylko jakość pomocy młodzieży, ale również reputacja i zaufanie wobec reszty kompetentnych, świetnych w swoim fachu psychologów.



Plakat inicjatywy 'Jak się czujesz?' (Grafika. Daria Wiechno / Jak się czujesz?)

Końcowo, cierpią na tym również rodzice, którzy martwią się, czy aby na pewno ich dzieci otrzymają pomoc w razie potrzeby. **Naszym celem jest to zmienić!**

O nas

Razem, tworzymy młodzieżowy projekt "Jak się czujesz?". Jesteśmy kampanią psychoedukacyjną non-profit, która skupia się na jakości i dostępności pomocy psychologicznej w szkołach podstawowych.

Projekt realizowany jest w ramach olimpiady "Zwolnieni z Teorii", www.zwolnienizteorii.pl, bierze udział w programie partnerskim "Krok do Przodu" od ING oraz ING Fundacja Dzieciom, jest patronowany przez Kancelarię Adwokacką Adwokat Marta Skrzymowska, Socjolożki.pl, Laurens Coster, ToPrint.pl, Radio Żory, Fundację Wuchta, Pi-stację, Szkołę w Chmurze oraz Fundację GrowSPACE!

Czym jest dla nas "Jak się czujesz?"

Czyli co mówią osoby z naszego zespołu:

Laura Surowiec: "Jak się czujesz?" to pytanie, którego potrzebowałam, potrzebuję i będę potrzebować... Zawsze. Bo na nie zasługuję. I Ty również, kimkolwiek jesteś.

Zofia Dziewiątkowska: Pytanie „Jak się czujesz?” jest dla mnie uważnością, zainteresowaniem, którego tak mi brakowało, kiedy wyraźnie potrzebowałam pomocy w podstawówce.

A ty? Jak się czujesz w swojej szkole?

Hubert Zimny: Proste pytanie, które w odpowiednim miejscu i czasie, może zdziałać cuda.

Sonia Wagner: "Jak się czujesz?" jest dla mnie swojego rodzaju pozytywną odskocznią. Owszem, szlifuję własne umiejętności i jednocześnie wpływam na ludzi i warunki psychoedukacji. Minusów ze świecą szukać.

Daria Wiechno: Głęboko wierzę, że my, jako młody zespół "Jak się czujesz?", możemy wpuścić ciepłe promienie słoneczne do polskich podstawówek,

Nasze działania możecie śledzić na:

linktr.ee/jaksieczujesz

Jak uczniowie szkół stacjonarnych postrzegają psychologa szkolnego?

Każdy z nas uczęszczał kiedyś do szkoły podstawowej. Często słyszy się, że pomoc psychologiczna w niej pozostawia wiele do życzenia. Na przełomie 23/24 r. przeprowadziliśmy badanie pilotażowe. Zapytaliśmy świeżo upieczonych licealistów, uczniów klas 1 i 2 o opinię.

Zobaczcie co odpowiedzieli:



Wyniki badań

Według wyników, 63% uczniów miało do czynienia z psychologiem szkolnym, z czego jedynie 25% było zadowolone z otrzymanej pomocy.

Licealiści określili psychologa w swojej podstawówce jako: niekompetentnego (20%), nieobecnego w życiu szkoły (17%), olewczego i lekceważącego (13%) wstyd / kara (12%). Najbardziej zabrakło im empatii (24%), wsparcia (16%), dostępności (16%), zainteresowania lub wysłuchania (15%), sprawiedliwości (9%).



Metodologia badań

Przed wszystkim, głównym celem badania było wstępne określenie dostępności, jakości i wystarczalności pomocy psychologicznej w szkołach podstawowych okiem uczniów, aby zrozumieć, czy zidentyfikowany przez nas problem rzeczywiście istnieje. Odwiedziliśmy szkoły stacjonarnie. Podczas zajęć lekcyjnych, uczniowie otrzymywali krótką, anonimową i dobrowolną ankietę złożoną z trzech pytań zamkniętych i jednego otwartego,, na której wypełnienie mieli średnio 10 min. Uzupełnione karteczki wrzucali do urny. W ten sposób przebiegało badanie.



Grupa respondentów

Odwiedziliśmy ponad 20 klas, wypełnione zostały 352 ankiety. W badaniu brały udział Warszawskie licea takie jak: XXXIV Liceum Ogólnokształcące im. Miguela de Cervantesa, Liceum w Chmurze, Liceum Ogólnokształcące SSR Saska Szkoła Realna, LXXV Liceum Ogólnokształcące im. Jana III Sobieskiego, LXI Liceum Ogólnokształcące im. Janiny Zawadowskiej "SOS."

W perspektywie, 352 uczniów to może się wydawać mało. Jednak w momencie, gdy 75% z nich nie czuje się zaopiekowana i bezpieczna w szkole, **to dużo**.



Co uważamy o wynikach?

Czy tak powinno się działać?

My mówimy, że nie.

Odpowiedzi uczniów świadczą o tym, że szkoła jako ogół nie jest jeszcze przyjaznym i pro-psychologicznym środowiskiem. Żyjemy w XI wieku, a wciąż nie wiemy jak rozmawiać z młodymi i okazywać im potrzebne wsparcie? To alarmujące. Może czas nawiązać pokojowy dialog?



Propozycje uczniów

W pytaniu opisowym, zapytaliśmy uczniów, co ich zdaniem powinno poprawić się w szkołach.

Byliśmy zaskoczeni ich kreatywnością, uwagami i pomysłami!

Wielu z nich chciałoby, aby w szkołach pojawiły się zajęcia i warsztaty z psychoedukacji, zarówno dla kadry, jak i dla uczniów. Informowali, że zależałoby im na tym, aby psycholog miał więcej czasu. Niektórzy z Was zaproponowali nawet obowiązkowe wizyty z psychologiem.

4% uczniów nic by nie zmieniło.



Co MY uważamy na ten temat?

Jest wiele czynników, które wpływają na obecną sytuację w szkołach. Wiele kwestii zależnych jest od decydentów edukacyjnych, jednak my jako społeczeństwo również możemy działać! Mamy tendencję do zrzucania 'winy' na rządową ideę systemu, zapominając przy tym, że to my, ludzie, tworzymy system. Tylko od czego zacząć?

Na początek, warto 'odczarować' rolę psychologa szkolnego, uświadomić sobie, jak ważny i potrzebny jest ten zawód w szkole. Psycholog nie powinien być 'luksusowym dodatkiem', czy też niewidzialnym duchem, a poważanym i respektowanym członkiem społeczności szkolnej. Szukając powodów, wypatrujemy kozłów ofiarnych, a odnajdźmy w sobie wewnętrzną uważność i otwartość, posłuchajmy, porozmawiajmy. Rzucając się sobie do gardeł nic nie zdziałamy.



A co możesz zrobić?

- **Jeśli jesteś osobą z kadry nauczycielskiej lub dyrektorskiej**, zadbaj o uważne spotkanie z każdą klasą, aby drogą dialogu poznać potrzeby uczniów i upewnić się, czy dobrze czują się w swojej szkole. Zapytaj co na myśl przywołuje im słowo "psycholog szkolny" i zorientuj się, czy uczniowie czują się z nim_nią bezpiecznie, czy znają jego_jej rolę.
- **Jeśli jesteś psychologiem szkolnym**, zastanów się, czy uczniowie "widzą" Cię w szkole. Być może ktoś Cię nie zna i warto byłoby się przedstawić, lub o sobie przypomnieć? Pomyśl też, czego potrzebujesz, aby mieć więcej czasu dla ucznia jeśli czujesz, że Ci go brakuje.
- **Jeśli jesteś uczniem** zadaj sobie pytanie, jak się czujesz w szkole? Czego Ci brakuje? Może masz jakiś pomysł? Pamiętaj, szkoła ma być po to, aby Ci pomóc. Podejdź z propozycjami do nauczycieli, komunikuj potrzeby.
- **Jeśli jesteś rodzicem** zadbaj o relację ze szkołą i z pociechą. Jako troskliwy rodzic możesz martwić się, że dziecku nie jest udzielana odpowiednia pomoc, jednak zawsze przed postawieniem tezy pamiętaj o rozmowie i otwartej głowie.



A co TY uważasz?

Jak czujesz się w swojej szkole?

Jeśli chcesz podzielić się z nami swoją perspektywą lub czymś zupełnie innym, skontaktuj się z nami przez mail: jaksieczujesz.psychoedu@gmail.com lub wyślij do nas anonimową wiadomość na tellonym: [jaksieczujesz.psychoedu](https://www.tellonym.pl/jaksieczujesz.psychoedu). Chętnie Cię wysłuchamy.

Konieczne wejdź też na nasze social media, które znajdziesz pod linkiem: linktr.ee/jaksieczujesz.

Dziękujemy

Zespół 'Jak się czujesz?'

Akceptacja...

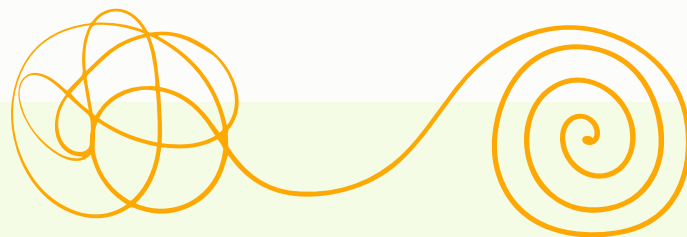
Dominika Krupska 5d

Świat szkoły to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale także przestrzeń, w której kształtuje się nasze zdrowie psychiczne. W dzisiejszych czasach coraz częściej pojawiają się wyzwania związane z depresją i lękiem wśród uczniów. Dorastamy w miejscu, gdzie rywalizacja jest na codziennym porządku, przez co wiele osób, które są wyjątkowo wrażliwe zaczynają czuć presję dotyczącą ocen. Takie uczucie może doprowadzić młodych ludzi do depresji lub też bardzo nieprzyjemnych stanów lękowych. Wyjątkowo ważną rolę w naszym życiu pełnią nasi rówieśnicy i nauczyciele, których widujemy prawie codziennie, istotną oczywiście jest nauka, lecz zbyt mocna presja, na którą my się narażamy jest okropnie nie zdrowa.

Młodość jest oryginalna, niestety standardy sprawiają, że boimy się być sobą, co nasila ten rosnący stres. Niebawem ważna jest rozmowa z kimś komu ufamy, nie jest to zawsze łatwe, z powodu strachu przed tym, że ta osoba nas nie zrozumie. Zdrowy styl życia jest potrzebny i niewiele osób rozumie jak ważna jest aktywność fizyczna, zdrowa dieta i wystarczająca ilość snu, lecz to magicznie nie sprawi, że lęk lub depresja minie. Zdrowy styl życia ułatwi tylko trochę drogę do zdrowego umysłu.

Tylko jak ułatwić sobie tę podróż do akceptacji samego siebie? Każdy człowiek jest różny, więc sposobów jest niezliczona liczba. Niektórym będzie pomagać odcięcie się od wszystkiego, jeszcze innym rozmowa o tym jak się czują, są też tacy, którzy będą woleć ćwiczenia oddechowe. Jednym z najczęściej rekomendowanych sposobów na uspokojenie lęku jest tak zwana metoda pięciu rzeczy, polega ona na tym, aby najpierw znaleźć pięć rzeczy, które możesz zobaczyć, cztery rzeczy, które jesteś w stanie poczuć, trzy rzeczy, które dasz radę usłyszeć, dwie rzeczy, które możesz poczuć za pomocą węchu i jedną rzecz, którą jesteś w stanie posmakować. Warto skupić się na obiektach, na które raczej nie zwracasz uwagi w życiu codziennym.

Istotne jest zrozumienie, że nie można być dobrym ze wszystkiego, a same szóstki lub piątki z czegoś, co nas nie interesuje, nie przyniesie nam satysfakcji. Często zdarza się, że skupiamy nasze uczucia na tym, co poszło nam gorzej, a nie lepiej. Jednak niezwykle ważne jest świętowanie tych dobrych rzeczy i niemartwienie się tym, co idzie gorzej. Życie jest krótkie, więc młodzież nie powinna spędzić jego połowy na martwieniu się.



Jak walczyć ze stresem?

Weronika Kurzak 5d

Macie czasami jakieś stresujące chwile w swoim życiu? Pewnie tak, ponieważ każdy je ma.

Jeśli czasami stres cię przerasta lub nie możesz sobie z nim poradzić, ten artykuł jest właśnie dla ciebie.

Na początku najlepiej jest zacząć od ćwiczeń oddechowych. Jeśli nie wiecie, jakie są to ćwiczenia, to już spieszę z pomocą. W takich ćwiczeniach chodzi głównie o to, by się uspokoić i uregulować oddech.

- Może słyszeliście o oddychaniu kwadratowym? Metoda ta polega na wzięciu wdechu na cztery sekundy (tyle ile boków ma kwadrat) oraz wydechu (również) czterosekundowym.
- Drugą metodą, którą sama zazwyczaj stosuję, jest po prostu głębokie oddychanie. Nie trzeba przecież zawsze trzymać się równych 4 sekund (tą metodę polecam tym, którzy nie przepadają za liczeniem itp.).
- Trzeci sposób niektórym może wydawać się trudny, ponieważ w stresie niełatwo jest się skupić. Jednak postaracie się myśleć po prostu o czymś przyjemnym. Gdy położycie się w wygodnej pozycji, powinno być prościej. Na parę chwil powinniście poczuć się spokojniej.

Mam nadzieję, że pomogłam choć kilku osobom walczącym ze stresem.

Pierwszy dzień wiosny

Varvara Kryvets 5e

W dniach od 18 do 22 marca 2024 roku w naszej szkole trwały obchody związane z pierwszym dniem wiosny. Polegały one na tym, że codziennie trzeba było ubierać się w różne kolory: w poniedziałek na czerwono, we wtorek - żółto/pomarańczowo, w środę - wielokolorowo, w czwartek - zielono, a w piątek - niebiesko.

W sam dzień wiosny (21.03) odbyło się więcej wydarzeń związanych właśnie z tym świętem. Oprócz tego, że ubieraliśmy się na zielono, również mieliśmy okazję zejść na łącznik szkolny i obejrzeć pokaz mody oraz spróbować swoich sił w przeciąganiu liny: uczniowie vs. nauczyciele. W dzień wiosny mogliśmy sami poprowadzić lekcję i zachować dowolność wyboru przedmiotu. Oprócz tego, zamiast piątej lekcji nauczyciele opowiadali nam o wodzie, ponieważ 22 marca jest obchodzony Światowy Dzień Wody. Oprócz tej lekcji, braliśmy udział w konkursie międzyklasowym na najkreatywniejszą i najpiękniejszą kroplę wody.



Wiosenne ćwiczenia czas zacząć

Julia Niehrebecka 5c



Nadchodzi wiosna. Coraz cieplejsze i dłuższe dni zachęcają do bycia na świeżym powietrzu. Jakie ćwiczenia możemy wykonywać, wychodząc z domu? Jakie korzyści nam dają?

Aktywność fizyczna poprawia nam samopoczucie, w organizmie obniża się poziom stresu, co jest ważne, np. po ciężkim dniu w szkole. Ćwiczenia fizyczne utrzymują zdrowie na najwyższym poziomie.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń:

- skłony do jednej nogi - 8 razy (wystaw jedną nogę do przodu i pochyl się do niej)
- przysiady 8 razy
- przysiady na jednej nodze - 5 razy (złap się np. ławki i wystaw jedną nogę do przodu, nogę, na której stoisz powoli uginaj, aż wyjdzie ci przysiad)
- skłony - 8 razy (złącz nogi i pochyl się do nich)
- trzy minuty biegu (wolne tempo)
- jedna minuta marszu
- krążenie ramion w tył - 10 razy
- krążenie ramion w przód - 10 razy
- pajacyki - 15 razy.

Życzę wam udanego treningu!

PRZYTUŁ SIĘ DO DRZEWA!

Anna Szafrąńska 5d

Hej! Tu Ania z klasy 5d. Zbliża się wiosna. Dni są coraz bardziej słoneczne, pojawiają się pierwsze kwiaty i słychać śpiew ptaków. A ja zachęcam Was do sylwoterapii. Zastanawiacie się, co to jest? Zaraz Wam wyjaśnię!

Sylwoterapia to przebywanie wśród drzew i przytulanie się do nich. Co więcej, najlepiej przytulać drzewa wiosną, kiedy się budzą do życia po zimie. Zastanawiacie się pewnie, dlatego warto to robić? Samo przebywanie wśród drzew pozytywnie wpływa na psychikę człowieka, obniżając poziom stresu i ciśnienie krwi. Przytulanie drzew zwiększa poziom hormonów szczęścia. Dzięki czemu jesteśmy spokojniejsi i mamy pozytywny nastrój. Energia drzew wpływa też korzystnie na naszą kreatywność i odporność.

Jednak nie do wszystkich drzew warto się przytulać. Do tych pozytywnie oddziałujących zalicza się brzozę, buk, lipę, dąb, modrzew, jodłę, sosnę, świerk i jesion. Te gatunki potrafią naładować nas dobrą energią oraz skutecznie wzmocnić i wyciszyć.

Zapytacie, jak się przytula do drzewa? Wystarczy drzewo objąć rękoma i przytulić się do niego. Można też oprzeć się plecami lub po prostu usiąść przy nim, zamknąć oczy i wsłuchać się w szum liści. Najlepiej przytulać się regularnie przez około 10 minut, jeśli to możliwe to nawet codziennie.

Kochani, zachęcam Was do spędzania czasu w otoczeniu natury. Warto wybrać się na wiosenny spacer do parku lub lasu.

Dajcie znać, czy spróbowaliście poprzytulać się do drzew. Do poczytania w kolejnym numerze Sekatora!



Hau! Hau!

Gaja Kłusek i Pola Przeworska 5d

Marzeniem wielu osób jest posiadanie psa, co wiąże się z ogromną odpowiedzialnością, z której często nie zdajemy sobie sprawy. Przede wszystkim warto pamiętać, by nie dawać zwierząt komuś na prezent bez skonsultowania się z tą osobą oraz nie kupować ich dzieciom bez wcześniejszej rozmowy z nimi i o zajmowaniu się zwierzęciem.

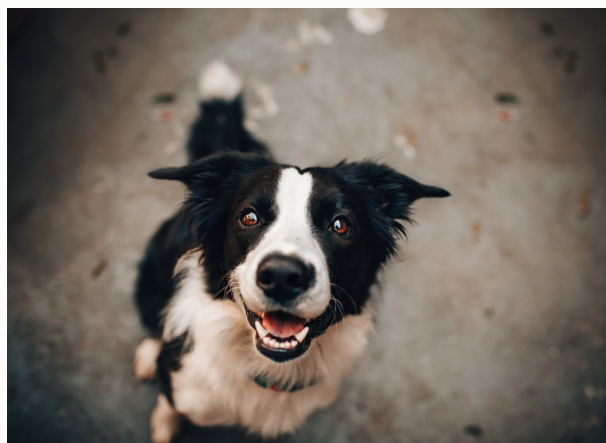
Jak przygotować się do kupna lub zaadoptowania psa? Oto nasze porady:

✦ Zanim podejmiemy taką decyzję, trzeba upewnić się, czy mamy wystarczającą ilość pieniędzy, by zapewnić pupilowi dobre warunki do życia (np. płacić za wizyty u weterynarza, szczególnie w pierwszych miesiącach).

✦ Gdy podejmiemy decyzję o posiadaniu psa, należy zwrócić uwagę na to, że zwierzę to potrzebuje miejsca do wybiegania się oraz do zabawy, więc mieszkanie w bloku o małych rozmiarach może stanowić problem.

✦ Kolejną ważną rzeczą jest zaplanowanie, co zrobimy z psem podczas naszego wyjazdu (np. na wakacje). Kto się nim zajmie, gdy nas nie będzie?

✦ Gdy przygarniemy zwierzątko, warto poświęcić mu parę dni (np. wziąć wolne), by pupil się zadomowił i przyzwyczył się do nowego otoczenia.



Jakie są niedopuszczalne zachowania wobec psa?

✦ Nie zostawiaj psów przywiązanych do słupów lub drzew podczas twojej nieobecności (np. gdy idziesz do sklepu), nawet na krótki czas, gdyż niektóre osoby mogą bez twojej zgody głośno gwałcić zwierzątko i prowokować do nagłych, niebezpiecznych zachowań.

✦ Często zdarzają się sytuacje, gdy właściciele psów wpadają na głupi pomysł przefarbowania ich na inny kolor. Pamiętaj, że może to powodować różne choroby i alergie.

✦ Przy minusowych temperaturach trzeba zadbać o ciepło naszego pupila. Nie trzymać go w drewnianej budzie ani w nieocieplonych miejscach.

✦ W zimie warto wyposażyć się w ubranie dla psa na czas spacerów oraz zadbać o jego łapy, by uniknąć odmrożeń i innych urazów.

Mamy nadzieję, że pomogłyśmy niektórym w podjęciu decyzji o przygarnięciu psa! Mimo wszelkich trudów związanych z posiadaniem pupila, wielu obowiązków i kłopotów z całą pewnością zachęcamy do rozważenia tej decyzji, gdyż wspólna zabawa, radość i ekscytacja związana z posiadaniem tego zwierzątka wynagradza wszystkie trudności!



Pokémony. Skąd się wzięły? I co mają wspólnego z Prima Aprilis?

Szymon Englart 5d

Pikachu, Bulbasaur, Squirtle Charmander... Skąd wzięły się kolorowe stworki, na punkcie których oszaleli młodzi i starsi mieszkańcy wszystkich zakątków świata?

Ich pomysłodawcą był Japończyk, Satoshi Tajiri, który był pasjonatem gier konsolowych i wydawcą poświęconego grom czasopisma „Game Freak”. Uważał on, że grom ciągle czegoś brakuje, że nie nadążają za postępem technologicznym urządzeń i trzeba je ulepszyć. Postanowił zrobić własną grę, do której inspiracją była jego kolekcja insektów, które zbierał od dzieciństwa.

Postacie do gier stworzył jego współpracownik z redakcji, Ken Sugimori, który jest współtwórcą sukcesu Pokémonów.

Pierwsze gry ukazały się w 1996 roku, najpierw w Japonii, a następnie w USA i w Europie. Nazywały się „Pocket Monster Red” i „Pocket Monster Green” i „Blue”. To właśnie od słów „Pocket Monster” pochodzi nazwa Pokemon.

Od tego czasu Pokemony opanowały świat gier na różnego rodzaju konsole i urządzenia. Ludzie z różnych kontynentów wymieniają się elektronicznymi postaciami tych kolorowych potworków oraz zbierają się wspólnie, by drużynowo zdobyć unikatowe Pokemony, pojawiające się w różnych zakątkach Ziemi.

Każdy z Was pewnie zna kogoś „łapiącego” Pokemony. Ale czy wiecie skąd wziął się ten pomysł?

W 2014 roku firmy Game Freak, Nintendo przy współpracy z Google postanowiły zrobić fanom Prima Aprilisową niespodziankę z okazji 1 kwietnia. Utworzyły „Pokemon Challenge” polegający na szukaniu Pokemonów podczas poruszania się po świecie za pomocą aplikacji Google Maps. Ludzie na całym świecie oszaleli na punkcie poszukiwań stworków w wirtualnej rzeczywistości połączonej z prawdziwym poruszaniem się po ulicach.

Dwa lata później w 2016 ten primaaprilisowy żart zmienił się w grę terenową „Pokemon Go” łączącą świat Pokemonów z naszymi osiedlowymi podwórkami.

Pokemony to już nie tylko gry na konsolę. Zostały bohaterami japońskich komiksów (manga), kreskówek (anime), gier karcianych kolekcjonerskich w saszetkach niespodziankach, przybrały postać pluszowych maskotek, bitewnych figurek i wielu innych atrakcyjnych form, które fani mogą spotkać w firmowych sklepach i na różnych eventach organizowanych na całym świecie.

Czy poza żółtym kapryśnym Pikachu znasz inne Pokemony?

W kolejnym numerze przeczytasz o różnych Pokemonach, ich „Individual Values” i dowiesz się jak je złapać.



Satoshi Tajiri z maskotką Pikachu.



Tak wyglądały oryginalne dyskiety z pierwszymi czterema grami „Pokemon”.

Recenzja "Kakegurui: Szał Hazardu"

Sonia Myszkowska 6e

"Kakegurui: Szał Hazardu" to seria mangowa, która zapewnia intensywną mieszankę emocji, intrygi i napięcia. Akademia Hyakkaou jest miejscem, gdzie siła nie pochodzi z fizycznej siły, ale z umiejętności hazardowych. Protagonistka, Yumeko Jabami, to urocza, ale niebezpiecznie pewna siebie uczennica, która wprowadza chaos do świata bogatych i wpływowych.

Autorzy doskonale oddają atmosferę ryzyka i ekscytacji związaną z grami hazardowymi, co sprawia, że seria trzyma czytelnika w napięciu. Równocześnie ukazują oni też mroczną stronę świadomości hazardowej, pokazując, jak obsesyjne zachowania mogą prowadzić do destrukcji.

Nie brakuje też wspaniałych momentów strategicznych, w których bohaterowie starają się odczytać intencje swoich przeciwników i wykorzystać je przeciwko nim. Grafika jest dynamiczna i ekspresyjna, doskonale oddająca intensywne emocje postaci.

Mimo że seria nie unika kontrowersyjnych tematów i wizerunków, to jest niezaprzeczalnie wciągająca i warta uwagi miłośników dramatycznych historii z elementami psychologicznymi i hazardowymi.

Recenzja „Brawl Stars”

Olaf Koprowski 5e

Gra „Brawl Stars” polega na rywalizowaniu osobno, w parze lub w trio. Do wyboru mamy 77 postaci, które można kupić za klejnoty lub wylosować je w Starrdropach.

Postaci mają pięć rzadkości (od rzadkiej do legendarnej). Klejnoty można kupić w sklepie za prawdziwe pieniądze lub dostać je z bezpłatnego lub płatnego karnetu..

Gra polega na walce z przeciwnikami z całego świata i kooperowaniu z drużyną, używając tak zwanych “zadymiaczy”.

Karnet plus kosztuje 59.99zł, a zwykły karnet - 39.99zł. Niestety twórcy “Brawl Stars”, czyli supercel pogorszyli grę, ponieważ kiedyś można było kupować karnet za klejnoty. Co obecnie jest niemożliwe.

Gra jest dobrym sposobem na chwilę relaksu. Jest odskocznią od rzeczywistości.



Recenzja powieści o Harrym Poterze

Michał Bajan i Jagoda Potocka 5c

Cykl książek pod tytułem “Harry Potter i...” (7 części) autorstwa J.K. Rowling należy do gatunku literackiego: fantasty, powieści przygodowych, powieści młodzieżowych czy dreszczowca. Nie polecamy go osobom z hemofobią oraz osobom bojaźliwym.

Utwór uczy, że nikogo nie warto sądzić po pozorach, np. Rubeus Hagrid, pozornie przerażający, okazuje się być bardzo sympatyczny i szczerze oddany przyjaciołom, a zasadnicza i czasami niezbyt miła profesor McGonagall jest osobą ze wszech miar godną zaufania. Najważniejsza w życiu jest wierna przyjaźń, a największym i najszlachetniejszym uczuciem jest miłość. To dzięki miłości mamy, która oddała za niego życie, Harry uzyskał najsilniejszą możliwą ochronę przed Voldemortem, który nie mógł nawet go dotknąć.

Akcja powieści rozgrywa się w XX wieku w Wielkiej Brytanii, w zamku Hogwart. Powieść jest wesoła, ciekawa, momentami straszna i smutna. Najważniejsze postacie to: Harry, Ron, Hermiona, Hagrid i Dumbledore, Voldemort.

Książka jest warta przeczytania. Nam najbardziej podobało się połączenie zwykłego świata z magicznym, wydaje się ono bardzo prawdopodobne. Przekrytanie wszystkich tomów zajmuje sporo czasu, ale warto to zrobić, ponieważ na końcu wszystkie wątki (razem z głównym) zostają wyjaśnione, rozwiązane. Najlepszym bohaterem - według nas - bez wątpienia jest Harry, ale nie warto zapominać o innych postaciach.

Cykl polecamy, ponieważ jest naprawdę wart każdej spędzonej nad nim minuty!

Gra planszowa CATAN!

Wiktoria Włodarczyk 5d

Cześć, nazywam się Wiktoria. Zaprezentuję Wam super dodatek do gry planszowej pod tytułem "CATAN. MIASTA I RYCERZE".

Gra planszowa "Catan", jest naprawdę fantastyczną grą. Są w nią rozgrywane Mistrzostwa Polski, a nagrodą główną jest puchar Polski w "Catan" oraz 100 000 PLN. Do dziś powstało około 15 wersji i rozszerzeń do tej gry.

Gra ta polega na budowaniu osad, miast, dróg oraz zbieraniu surowców, takich jak kamień, glina, drewno, siano, owce.

"Catan" to gra dla 2, 3 lub 4 osób. Dokupując dodatek może w nią zagrać nawet sześciu graczy. Planszówka jest przeznaczona zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

W grze "Miasta i Rycerze" (rozwińcie gry "Osadnicy z Catanu") gracze wcielają się w osadników, którzy rozbudowują swoje miasta, walczą z barbarzyńcami i zdobywają punkty zwycięstwa. Oto skrócone zasady:

1. Zdobywanie punktów zwycięstwa: każda wybudowana osada to 1 pkt., każde miasto to również 1 pkt., niektóre karty rozwoju dadzą nam 1 pkt., gracz, który jako pierwszy odkryje przed sobą trzy karty Rycerza, otrzymuje kartę "Najwyższa władza rycerska" wartą 2 pkt.

2. Rozbudowa miast: rozbudowa miast jest możliwa w trzech dziedzinach. Karty z miast znajdujących się przy polach zboża, gliny i lasów pozwalają na rozbudowę. Gracze mogą budować mury miejskie, rycerzy oraz metropolie. Wybudowanie najdłuższej, nieprzerwanej drogi premiuje bonusem w postaci karty "Najdłuższa Droga Handlowa", dającej dodatkowo 2 pkt. Nagrodzony zostaje też gracz, który zdobędzie najwięcej kart postępu z symbolem rycerza. Otrzymuje on "Najwyższą Władzę Rycerską".

3. Walka z barbarzyńcami: Catan jest w niebezpieczeństwie. Dzicy barbarzyńcy chcą podbić wyspę. Gracze muszą posiadać przynajmniej 6 rycerzy, aby odeprzeć atak barbarzyńców. Zwycięstwo nad barbarzyńcami na jakiś czas chroni miasta, ale jeśli rycerze okażą się zbyt słabi, barbarzyńcy napadną na jedno z miast, splądrują je i pozostawią za sobą jako osadę. Strata miasta dotyka zawsze gracza, który ma najmniej rycerzy lub nie wystawił ich do obrony. Oprócz walki z zagrożeniem, gracze rozbudowują swoje miasta, budują 3 metropolie i zdobywają punkty zwycięstwa.

To tylko skrót zasad, ale mam nadzieję, że teraz jesteś gotowy, by wyruszyć na podbój Catanu! Miłego grania!



Wycieczka do kopalni Guido

Szymon Niehrebecki 5c

13 grudnia 2023 pojechaliśmy na wycieczkę do zabytkowej kopalni węgla kamiennego w Zabrze. Bardzo się ucieszyłem, ponieważ zwiedziłem już z rodzicami kilka kopalni i sztolni, ale w tej jeszcze nie byłem.



KWIECIEŃ 2024

W kopalni nie wydobywa się już węgla, ale jest ona udostępniona turystom. Po zapoznaniu się z historią kopalni zjechaliśmy windą, czyli szalą górniczą 320 m. W trakcie oprowadzania przewodnik opowiadał o pracy górników. Trasa wynosiła 3 km. Część trasy przejechaliśmy elektryczną kolejką podwieszaną - jest jedyną taką w Polsce, która jest dostępna dla turystów, dlatego bardzo chciałem się nią przejechać. Dotarliśmy do miejsca, w którym przewodnik pokazał, jak działa stara górnicza maszyna [była bardzo głośna].

Windą górniczą wyjechaliśmy na powierzchnię. Tak zakończyła się wycieczka do kopalni Guido. Wracałem do domu zmęczony ale szczęśliwy.

Kącik Historyka !!!



DOBRY SS-MAN Z AUSCHWITZ

Grzegorz Karlic 5c

W tym artykule opowiem o Edwardzie Lubuschu, czyli dobrym SS-manie.

Kiedy mówimy o SS-mannach, czyli niemieckich żołnierzach, to zazwyczaj są to zbrodniarze wojenni, lecz dzisiaj będzie inaczej... Edward Lubusch urodził się w Polsce 22.02.1922r. w Bielsku (części dzisiejszego Bielska Białej). Matka Edwarda była Polką, zaś ojciec Niemcem. W latach 30 XX w. padło zarządzenie, że nie wolno było w szkołach publicznych używać języka niemieckiego, lecz Edward nie chciał przestać mówić w języku ojca, bo on czuł się Niemcem. Rozmawiał więc w szkole po niemiecku nawet z nauczycielami, za co jemu i jego matce zabrano prawa obywatelskie.

W 1940r. przystąpił za wstawiennictwem matki do SS w Oświęcimiu do obozu w Auschwitz, gdzie początkowo zaczął pracować jako telefonista. Już po kilku dniach zorientował się, że pracuje w piekle, gdyż (niektórzy może nie wiedzą, ale Auschwitz było obóz koncentracyjny) kazano ludziom pracować, a na końcu ich zabijano. Lubusch stwierdził, że on nie będzie SS-Mannem, jakich znali więźniowie. Był wyrozumiały i miły, lecz przełożeni szybko to zauważyli i wysłali go na kurs, na którym miał się dowiedzieć "jak zostać bezdusznym potworem". Nic z tego kursu nie wyniósł i nauczył się tylko lepiej maskować swą dobroć.

Któregoś dnia Edwarda olśniło i postanowił otworzyć w obozie odlewnię żeliwa, którą sam miał poprowadzić. Mógłby bez większych problemów pomagać więźniom. Dyrekcja się zgodziła z pomysłem Lubuscha, uznano, że w tej odlewni będzie można wytwarzać brakujące do naprawy rzeczy. Odlewnię otworzono. Tam przychodzili więźniowie różnej maści, wychudzeni, wynędzniali, wszyscy głodni i chorzy. Lubusch pomagał im: dawał leki, jedzenie, nowe poduszki.

Czasami Lubusch umiał po wypiciu dużej ilości alkoholu w biały dzień śpiewać Mazurka Dąbrowskiego lub strzelać do portretu Hitlera. Lubusch miał żonę Martę, z którą doczekał się syna Włodzimierza.

Raz udało mu się zorganizować ucieczkę z obozu dwójce zakochanych. Oddał więźniowi swój mundur - i z tego powodu wpadł i musiał uciekać. Następnie wstąpił do polskiej Armii Krajowej, gdzie był szpiegiem. Wkładał swój mundur i wchodził do urzędów, dopytując się o różnego rodzaju informacje.

W końcu stwierdził, że wróci do żony i syna. Jednak nie wziął po uwagę, że dom może być strzeżony. Gdy tylko pojawił się w Bielsku, został aresztowany i wsadzony do niemieckiego więzienia. Po paru miesiącach został przydzielony do jednostki, w której walczyli więźniowie jako "mięso armatnie", lecz on nie chciał ginąć za Hitlera i uciekł. Po drodze do domu znalazł zwłoki należące do Polaka Bronisława Żołnierowicza, któremu zabrał dokumenty i przyjechał do Bielska, w którym już rządziła komunistyczna władza.

Wrócił do żony i opisał jej sytuację. Musieli jednak wyjechać, bo w Bielsku wszyscy znali Edwarda. Podróżowali po całej Polsce, urodziło im się drugie dziecko - tym razem córka, która tak jak już paroletni brat nie miała pojęcia o życiu ojca jako SS-Manna. Edward, a w sumie oficjalnie Bronisław (gdyż dalej się podszywał pod pana Żołnierowicza) w końcu zatrudnił się jako przewodni. W międzyczasie dzieci dorosły Syn chciał wziąć ślub i do tego potrzebował oryginalnego aktu urodzenia, a Edward na szybko wymyślił, że dokumenty spłonęły w pożarze. Chłopak jednak się nie nabrał, pojechał do Bielska i sprawdził kroniki kościelne, w których nie znalazł siebie, ale innego Włodzimierza - urodzonego tego samego dnia... Włodzimierza Lubuscha. Szybko udało się zorganizować fałszywe dokumenty i syn starego SS-Manna mógł stanąć na ślubnym kobiercu. Z kolei córka Lubuscha znalazła się w trudniejszej sytuacji, ponieważ chciała wyjść za mąż za oficera wojska polskiego, a Edward zakazał ślubu.

Edward Lubusch oficjalnie zmarł pod swoim prawdziwym nazwiskiem w Berlinie w 1945, lecz tak naprawdę odszedł z tego świata w 1984 roku pod nazwiskiem Żołnierowicz. Wiemy o nim dzięki temu, że jego wnuczka zaczęła sprawdzać, kim był jej dziadek i tak odkryła jego przeszłość.



Samolot od kuchni. Nawigacja

Aleksander Łuka 7d

Samoloty nie korzystają, jak mogłoby się wydawać, z systemu nawigacji satelitarnej GPS, ponieważ ten sposób nawigowania jest niedokładny. Zamiast tego nowoczesne samoloty używają systemu nawigacji bezwładnościowej (inercyjnej) zwanej IRS w Boeingach i ADIRS w Airbusach. (System GPS znajduje się w samolocie, lecz jest to deska ostatniego ratunku. W przypadku utracenia wszystkich trzech systemów nawigacji bezwładnościowej używa się innych sposobów niż GPS). System ten zlicza pozycję za pomocą trzech głównych urządzeń. Przyspieszeniomierza, żyroskopu i magnetomerta i nie potrzebuje do działania satelitów. Aby można było nawigować za pomocą tego sposobu pilot musi mieć w komputerze pokładowym aktualną bazę danych oraz wpisać swoją pozycję (w większości przypadków wystarczy numer gatu i kod ICAO lotniska). Bazy danych zawierają punkty nawigacyjne, między którymi samoloty latają, drogi lotnicze, po których samoloty się poruszają, podejścia SID i STAR i specyfikacje lotnisk. Starsze samoloty korzystały z radionawigacji. Były to nadajniki ustawiane w strategicznych punktach na mapie nadających na częstotliwościach od 118.000 MHz do 128.000 MHz. Samolot odbierał sygnał i leciał w kierunku tego nadajnika. Dziś z takiej formy nawigacji korzystają tylko starsze awionetki z kokpitami analogowymi.



Wskaźnik zegarowy do radionawigacji VOR/DME
(źródło: oficjalna strona Garmin)

Jestem zmuszony obalić mit wszechobecny na całym świecie. Wieża kontroli lotów nie prowadzi całego lotu, lecz tylko jego początkową fazę, tj. wydanie pozwolenia na start i kołowanie oraz końcową fazę, tj. zgoda na lądowanie. Nad lądem środkową fazę lotu obsługują kontrolerzy pozamykani z radarami w ciemnych niskich budynkach bez okien. Gorzej jest na tymczasowych trasach transatlantycznych. Należy się tam zgłaszać do punktów kontrolnych oddalonych o tysiące kilometrów od samolotu, gdzie nie najłatwiej prowadzić jakiegokolwiek rozmowy ziemia-samolot, samolot-ziemia. Według mnie kontroler mógłby równie dobrze drzeć się do samolotu z Księżycą. Mniej więcej na takim samym poziomie odbywałaby się ta konwersacja...

♡ MUFFINKI ♡

Maja Bator i Zuzanna Winiarska 5d

Przedstawiamy Wam przepis na pyszne, szybkie i łatwe muffinki, które na pewno Wam zasmakują!

Składniki:

- 1 szklanka maślanki
- 130 g cukru (trochę więcej niż 1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki oleju
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- 1 czubata łyżeczka sody
- 1 łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)
- 2 średnie jabłka (starte na tarce)
- 1/2 szklanki orzechów (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Jajka, cukier, maślankę i olej utrzeć mikserem na jednolitą masę.
2. Mąkę wymieszać z sodą i cynamonem, a następnie dodać do utartej masy i wymieszać (mikserem na małych obrotach lub łyżką).
3. Dodać starte jabłka i orzechy, przemieszać łyżką.
4. Ciasto przełożyć do papilotek (do 3/4 wysokości).
5. Piec około 20-25 minut w temperaturze 180°C.
6. Po ostudzeniu muffinki posypać cukrem pudrem.

Stopka redakcyjna:

źródła: canva.com

redakcja: Dominika Krupska, Weronika Kurzak, Varvara Kryvets, Julia Niehrebecka, Anna Szafrńska, Gaja Klusek, Pola Przeworska, Szymon Englart, Sonia Myszkowska, Olaf Koprowski, Michał Bajan, Jagoda Potocka, Wiktoria Włodarczyk, Szymon Niehrebecki, Grzegorz Karlic, Aleksander Łuka, Maja Bator, Zuzanna Winiarska
opieka edycyjna: Wioletta Elimer

