



O POZORNIE NUŻĄCYM SERIALU, CZYLI
RECENZJA HITU NETFLIXA „STRANGER
THINGS”

STR. 5



**WYWIAD Z KSIĘDZEM
MISJONARZEM TOMASZEM
ŁUKASZUKIEM**

STR. 3-4

**WELCOME
2018**

PRZYWITAJ ROK Z POZYTYWNYM
NASTAWIENIEM!

STR. 23



**KĄCIK PODRÓŻNICZY,
ODWIEDŹ Z NAMI:**

- WIELKĄ BRYTANIĘ
- NIEMCY
- ŁOTWĘ
- CZECHY
- ESTONIĘ

I WIELE INNYCH!

STR. 14-16

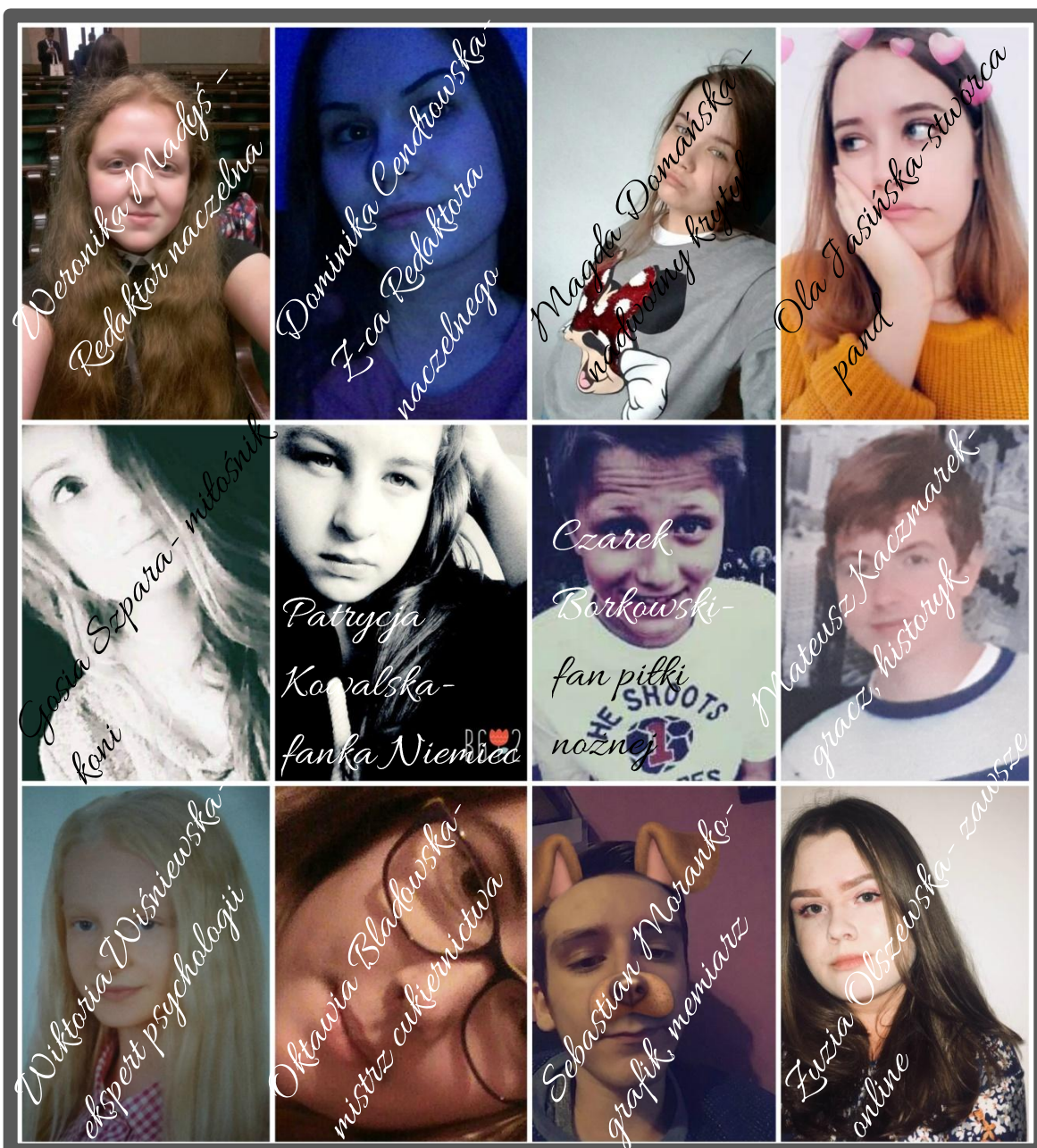


**EKSPERT RADZI: ZADBAJ O
SIEBIE I ZACZNIJ BIEGAĆ!**

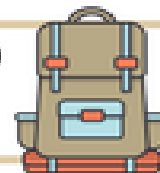
STR. 17-19

Mamy zaszczyt przedstawić Wam pierwszy, i
miejmy nadzieję, że nie ostatni, numer naszej
młodzieżowej prasy szkolnej. Nie jest to typowa,
nudna gazetka uczniowska- wręcz przeciwnie.
Zadbaliśmy o maksimum zawartości ciekawych
treści dla nastolatków żyjących w 2018 roku. W
Czarno na Białym każdy z łatwością znajdzie coś
dla siebie. Zapraszamy do lektury!

Zespół redakcyjny Czarno na Białym. Głos
Młodych



MISJONARZEM JEST SIĘ DO KONCA ŻYCIA



„Misjonarzem jest się do końca życia”

Rozmawiamy o trudnych wyborach, czyhającym niebezpieczeństwie, światłowodach i powołaniu z absolwentem naszej szkoły, misjonarzem i autorem książki „Historie wyrte kamieniami. Misje na Madagaskarze” księdzem Tomaszem Łukaszukiem.

Na czym polega praca misjonarza?

ks. Łukaszuk: Misjonarz wyjeżdża ze swojego kraju rodzinnego aby głosić wiarę w Jezusa Chrystusa.

Misjonarze robią to na różne sposoby. Jestem w Zgromadzeniu Salezjanów ks. Jana Bosko, więc pracujemy wspólnie z dziećmi i młodzieżą. Ewangelizacja najczęściej przeprowadzana jest przez mówienie o Jezusie, Bogu, Sakramentach czy Kościele w szkołach, ośrodkach

wychowawczych i internatach, które prowadzimy.

Jakie trudności towarzyszą pracy misjonarza?

Największą trudnością jest język, a dokładniej bariera językowa, gdyż trzeba w jakiś sposób dogadać się z ludźmi na miejscu, więc swój pierwszy rok na misjach spędziłem na nauce języka malgaskiego. Musiałem robić to praktycznie od podstaw, dlatego dopiero po tym czasie pierwszy raz napisałem sobie kazanie po malgasku (śmiech). Jeżeli nie umiesz mówić w miejscowym języku to jest to dość duża trudność.

Jak wyglądały przygotowania do wyjazdu?

U Salezjanów nie ma specjalnych, długich kursów. Na ulicy Byszewskiej w Warszawie jest centrum informacyjno-misyjne, w którym przyszli misjonarze mają spotkania, różnego rodzaju wykłady i wiele innych. My mieliśmy tylko miesięczny kurs w Rzymie dla wszystkich Salezjanów, którzy wyjeżdżają na misje. Tematyką tego kursu była kultura-różnica kultur, gdyż trzeba pewne rzeczy sobie uświadomić, na przykład to, że jedziemy do innego kraju gdzie są inne zwyczaje, inna kultura, inny język i na wszystko trzeba zwracać uwagę. Ten miesięczny kurs, który my mieliśmy, z jednej strony zwracał uwagę na pewne problemy, ale z drugiej był po to, by lepiej się poznać. W takich kursach uczestniczą misjonarze z całego świata.



Czy po dotarciu na miejsce tamtejsi mieszkańcy przyjęli księdza z serdecznością, czy raczej z pewnymi obawami?

Tam gdzie przyjeżdżałem byłem bardzo mile witany. Pamiętam swoją pierwszą misję w Bemaneviky, gdzie spędziłem 4 lata. Gdy ludzie nas zobaczyli, a byłem tam pierwszy raz, razem z dwoma aspirantami, którzy dopiero przygotowywali się do wstąpienia do Zgromadzenia podarowali nam dwie kury i worek ryżu na dobry początek. Bardzo się cieszyli, że przyjechał ktoś nowy. Tam, gdzie dojeżdżaliśmy na mszę świętą

ludzie byli bardzo zadowoleni, pełni entuzjazmu i wdzięczności. Bardzo dbali o misjonarzy.

Co spowodowało, że zdecydował się ksiądz na pracę misyjną?

Poczułem w sobie takie przynaglenie, że chciałem wyjechać. Wiele razy słyszałem, że mam dar do języków, więc pomyślałem, że trzeba to wykorzystać.

Musiałem mieć w sobie samozaparcie żeby uczyć się języka, którego nikt w Europie nie używa. Po drugie, chciałem też robić coś dobrego dla innych. Właściwie dopiero na ostatnim roku formacji wyraziłem chęć wyjazdu na misję.

Jakie były księdza pierwsze wrażenia po dotarciu?

Najbardziej mnie zaskoczyła bieda, a raczej ubóstwo tam panujące. Większość nie ma nic. Żadnego ogrzewania, oświetlenia, wody oraz dojazdu do miasta, gdzie najbliższe oddalone jest o około 2 godziny jazdy. Chociaż w większych miastach można spotkać światłowodów, dostęp do Internetu oraz bieżącą wodę.

Jak wyglądały pierwsze kontakty z tamtymi mieszkańcami?

Plusem było to, że znam język francuski. Na Madagaskarze spotykałem wiele osób posługującym się właśnie tym językiem. Moja nauczycielka języka malgaskiego również mówiła po francusku, więc z większością można było się dogadać. Jedyną trudnością na początku było szukanie osób ze znajomością języka francuskiego. Pierwsze kazania były tłumaczone. Ja mówiłem po francusku, a ktoś tłumaczył z francuskiego na malgaski. W tym czasie miałem już także konkretne zadania, takie jak: przygotowania do chrztu, odprawianie mszy świętej, zacząłem również wtedy spowiadać po

malgasku, jeździć do szkół salezjańskich. Był to dla mnie pewnego rodzaju sprawdzian, by już zacząć trochę odbiegać od francuskiego i zacząć mówić po malgasku.

Czy napotkał ksiądz na Madagaskarze jakieś zagrożenia?

Na Madagaskarze największym problemem są wszelkiego rodzaju choroby. Jedną z nich sam też przechodziłem. Był to półpasiec, na szczęście rozległy, a co za tym idzie krótkotrwały. To tak, jakby ktoś wylał na Ciebie wrzątek i nie wiesz co z sobą zrobić. Dlatego choroby tam są czasami bardzo ciężkie. Drugie niebezpieczeństwo nastąpiło w 2009 roku, określane jako „przewrót madagaskarski”. Miejscowa ludność postanowiła znieść prezydenta, który zagrabił wszystko i robił, co chciał. Ludzie się zbuntowali, a przeciwko nim wystąpiło wojsko, dlatego były to dość niespokojne czasy. Mimo tego, misjonarze byli bardzo szanowani. Oprócz wiary chrześcijańskiej nieśliśmy także rozwój- inwestujemy w szkoły, ośrodki zawodowe, wychowawcze, sierocińce i wiele innych.

Czy Madagaskar jest chętnie odwiedzany przez turystów?

Tak i to bardzo. Wiele osób przyjeżdża w poszukiwaniu dziewiczych terenów, które są nieskażone ludzką obecnością. Jeśli ktoś chce wygodnie udać się obok na Seszele lub Mauritius. Z kolei osoby kochające naturę przybywają w głąb Madagaskaru, gdzie można spotkać aleje baobabów, mających nawet 300 lub 400 lat lub park, w którym można zobaczyć „krajobraz księżycowy”.

Czy misjonarzem jest się do końca życia?

Są misjonarze, którzy żyją do końca w miejscu, gdzie zaczęła się ich droga misyjna, a czasami jest tak jak w moim przypadku. Miałem operację, 10 lat się skończyło i wróciłem do Polski. Wiele ludzi mi tu teraz powtarza, że: „Ksiądz był, jest misjonarzem i nadal będzie przedstawiany jako misjonarz”. Dlatego z całą pewnością mogę powiedzieć, że misjonarzem jest się do końca życia.

Tęskni ksiądz za Madagaskarem?

Próbuję cieszyć się tym miejscem, w którym żyję. Mieszkając na Madagaskarze w małej wiosce cieszyłem się, że nie ma prądu i wody, ale jest Słońce, ciepło, można spędzić czas razem, posiedzieć, pogadać. Obecnie mieszkając w Warszawie mam młodzież, która jako wolontariusze będzie pracować na misjach i korzystać z doświadczenia, które ja zdobyłem. Dlatego widzę też sens bycia tutaj.

Co chciałby ksiądz jeszcze zrealizować?

Moim marzeniem jest aby to zapoczątkowałem dalej się rozwijało. Jest wiele młodych osób, które skorzystały z pomocy z Polski, dzięki temu mogły się uczyć w liceum, poszły na studia. Mam nadzieję, że będzie to nadal kontynuowane, chociaż mnie już tam nie ma. A w Polsce na tyle ile mogę mówię o misjach i pomagam swoją wiedzą tym, którzy tak samo jak ja wybrali drogę misyjną.

Co czuje ksiądz, gdy wraca tu do swojej szkoły?

Mam bardzo miłe wspomnienia związane z Dwójką. Zawsze jestem tu przyjmowany z serdecznością i gościnnością. Niedawno mieliśmy spotkanie po 25 latach, na którym oglądaliśmy zdjęcia z zakończenia ósmych klas, słuchaliśmy hitów oraz wspominaliśmy dawne czasy. Czuję się bardzo związany z tą szkołą i mam wdzięczność za to, że spędziłem tu pięknych osiem lat swojego życia. Patrząc także na Nidzicę, widzę jak te miasto z perspektywy czasu bardzo szybko się rozwinęło.

Czy ma ksiądz jakieś wskazówki dla młodzieży, która chciałaby wyjechać na misje?

Mam ogólne rady dla wszystkich uczniów – wykorzystujcie swój czas na poznawanie świata, kontakt z nowymi ludźmi. Uczcie się języków, ponieważ otwiera to nowe horyzonty i pomaga w lepszym odkryciu, tego, co znajduje się dookoła. Pomaga to w spojrzeniu na świat z innej perspektywy.

Bardzo dziękujemy księdzu za rozmowę.

Patrycja Kowalska
i Weronika Madyś

ROZLUŹNIJ SWĘ CIAŁO- ZUMBA



Zumba to jedno z najbardziej atrakcyjnych zajęć fitness, które łączy w sobie świetną zabawę i poprawę swojej sprawności fizycznej. Ponadto działa korzystnie na samopoczucie oraz daje dużo pozytywnej energii. Łatwe do naśladowania kroki taneczne i energiczna muzyka wprawiają wszystkich w pozytywny nastrój, pobudzając przy tym do zabawy. Zajęcia te prowadzone są w naszej szkole przez Panią Beatę Warecką w środę na ósmej godzinie lekcyjnej. Patrycja Kowalska

O z pozoru nużącym serialu, czyli recenzja „Stranger Things”

Jakie cechy powinien posiadać dobry serial? Czy wystarczą znane twarze oraz logiczna fabuła? Obecnie coraz więcej przedstawicieli - tak zwanego - "małego ekranu" skupia się na przyciągnięciu widza za pomocą wartkiej, zapierającej dech w piersiach akcji. Czasami twórcy dokładają do tego grad efektów specjalnych. Właśnie w tym momencie

rodzi się kolejne pytanie - otóż wyobraźcie sobie - albo nie, taki serial istnieje naprawdę (i jest bardzo popularny!) - Czy

współcześnie, gdy większość widzów przyciągają latające smoki, lejąca się strugami jaskrawoczerwona krew, bądź perypetie nastolatków niewiedzących, który chłopiec będzie wybrankiem ich serc, ma szansę przebić się serial opowiadający o losach dzieciaków walczących ze złym, tajemniczym potworem? Może was zdziwię, ale jak najbardziej i świetnym na to dowodem jest dzieło platformy Netflix „Stranger Things”.

Akcja owego serialu rozgrywa się w Hawkins - niewielkiej miejscowości

położonej w stanie Indiana.

Niespodziewanie, w spokojnym miasteczku, dochodzi do zaginięcia dwunastoletniego chłopca. Mieszkańcy zaangażowani w poszukiwania odnajdują coraz dziwniejsze poszlaki i zdają sobie sprawę, że zniknięcie dziecka zmieni ich życie na zawsze.

W głównych rolach obsadzono mało znanych aktorów, dla których „Stranger

Things" otworzyło furtkę do wielkiej kariery. Millie Bobby Brown grająca Jedenastkę dostała angaż w ekranizacji książek autorstwa Nancy Springer pt. "Enola Holmes Mysteries". Uwielbiani przez



widzów fani Pogromców duchów, czyli Dustin (Gaten Matarazzo), Lucas (Caleb McLaughlin), Will (Noah Schnapp) oraz Mike (Finn Wolfhard) nie odstają poziomem aktorskim od swojej koleżanki. Do serca odbiorcy trafi także postać komendanta Jima Hoppera (David Harbour) oraz Joyce Byers (Winona Ryder).

W produkcji Netflixu wszystko jest dokładnie zaplanowane. Twórcy owego serialu mieli duże pole do popisu. Zaczynali od zera, inne platformy odrzuciły ich projekt (pewnie nadal z tego powodu plują sobie w twarz),

"Stranger Things" to pierwsze znane dzieło braci Duffer. Pierwszy sezon nie otrzymał wielkiego budżetu w porównaniu z drugim, który miał premierę 27 października 2017 roku. Dlatego można dostrzec widoczne różnice pomiędzy dopracowaniem efektów specjalnych. Jednak uznanie, że starszy "brat" jest gorszy od młodszego byłoby kategoriycznym błędem.



Każdy fan kultowego „Miasteczka Twin Peaks” marzy, aby w przyszłości odwiedzić znane na całym świecie miasteczko, a w nim móc zjeść placek z wiśniami. Wielbiciele „Stranger Things” nie mają co prawda swojego placeka, lecz znane rowery, którymi jeżdżą dzieci - stały się motywem promocyjnym drugiego sezonu będącego kontynuacją historii opowiedzianej w pierwszej części. Po premierze drugiego sezonu pojawiły się krytyczne opinie. Twórcy zmagali się z ogromną presją ze strony widzów, oczekujących wiernej powtórki sprzed roku. Wtedy powiew świeżości, coś rzadko spotykanego w obecnych serialach, liczne nawiązania do lat 80. sprawiły, że „Stranger Things” stał się ulubieńcem nie tylko krytyków, lecz także osób, które dotychczas z serialami miały niewiele wspólnego. Ja sądzę natomiast, że drugi sezon (tak jak pierwszy) ogląda się z zapartym tchem, trzymając kciuki, że naszym ukochanym bohaterom się poszczęści oraz śmiało stawiam go na równi z pierwszym. „Stranger Things” zapewne zyska miano kultowego, jednak już

teraz uważa się go za jeden z najlepszych seriali ostatnich lat. Skierowany jest zarówno do osób starszych, jak i do młodzieży. Skomplikowane zadanie to zrecenzowanie dwóch świetnych sezonów w kilkuset słowach i w dodatku bez spoilerów! O fenomenie z pozoru banalnej historii można byłoby śmiało napisać książkę. Bracia Duffer zamierzają stworzyć jeszcze dwa, bądź trzy sezon serialu będącego wehikułem czasu do lat 80. Z nadzieją patrzę na rok 2019, w którym ukochane dzieciaki milionów widzów ponownie pojawią się na ekranie naszych telewizorów i laptopów. Spowoduje to promienne, szerokie uśmiechy na wielu twarzach, nieprzespane noce oraz tysiące teorii fanowskich rozważających dalsze losy bohaterów.

Dominika Cendrowska





*Wielka Orkiestra
Świątecznej
Pomocy w SP nr 2!*

Żmudne bywają działania mające na celu zjednoczenie narodu oraz spowodowanie, że społeczeństwo będzie postrzegane jako jedność. Podobne do tego jest układanie niezwykle skomplikowanych puzzli. Jeżeli wszystkie części pasują do siebie zarówno kształtem, jak i kolorem - praca idzie jak po maśle. Jednak co jeśli, któryś element będzie problematyczny, co spowoduje, że dokończenie układanki stanie się niemożliwe?

W tym roku już po raz 26. Polacy złączyli swe siły, a także otworzyli serca na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Niewielką cegiełkę do działań na rzecz fundacji chcieli dołożyć również uczniowie 'dwójki'. Piętnastego stycznia samorządu uczniowski zorganizował zbiórkę funduszy, a także umożliwił zaprezentowanie talentów młodzieży i dzieci. Zgromadzeni mieli okazję usłyszeć wykonania znanych piosenek, których oryginalna wersja należy do zasłużonych polskich lub zagranicznych artystów. Zadowoleni czuli się także fani tańca będącego nieodłącznym elementem imprezy. W przewie pomiędzy wywołującymi uśmiech na twarzy - a niekiedy nawet



FINAL WOŚP-U PRZYCIĄGNĄŁ WIELKĄ UWAGĘ UCZNIÓW I NAUCZYCIELI W NASZEJ SZKOLE.

FOT. PIOTR KOŚCIJAŃCZUK

wzruszenie - występami prowadzona była interesująca licytacja. Uczniowie mieli okazję nabyć: zdjęcie z autografem Mariusza Pudzianowskiego, pluszaki Żwirka i Muchomorka, torbę z gadżetami dla dziewczynek, a także puchar ciężarowcy. Jednak - co można śmiało przyznać - szczytny cel spowodował, iż szczęśliwcy na pewno nie będą żałować wydatku. Organizatorem owego przedsięwzięcia było harcerstwo we współpracy z p. Piotrem Kościjańczukiem oraz uczennicą klasy II b. Impreza zakończyła się sukcesem, a zgromadzeni wyszli z sali z poczuciem satysfakcji oraz z motywacją do jeszcze większych działań na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w przyszłym roku.

Dominika Cendrowska





PO KOLEI: MUR BERLIŃSKI, BRAMA BRANDENBURSKA, SCHWARZWALD I EUROPA PARK

Zachodnim sąsiadem Polski są Niemcy. To piękny kraj, z wyjątkowymi zabytkami i ciekawymi miejscami, które bez wątpienia są warte zobaczenia. Oto TOP 10 najatrakcyjniejszych miejsc w Niemczech:

1. Tropical Islands- największy park rozrywki w całej Europie.
2. Brama Brandenburska- jedna z najbardziej rozpoznawalnych bram na świecie.
3. Schwarzwald- niezwykle masyw górski leżący niedaleko Alp.
4. Zamek Neuschwanstein- wyglądający jak z bajki zamek położony pośród znalezionych stoków Alp.
5. Katedra w Akwizgranie- jedna z najcenniejszych świątyń w Niemczech. Przedstawiana jako symbol władzy Karola Wielkiego.
6. Allianz Arena- stadion piłkarski, robiący wrażenie nie tylko na ramach futbolu.
7. Jezioro Bodeńskie- zalew leżący na pograniczu trzech państw Niemiec, Austrii i Szwajcarii.
8. Port w Hamburgu- największy port w Niemczech, jednocześnie wizytówka tego miasta.
9. Aleksanderplatz- na jego placu znajduje się zegar pokazujący aktualny czas w 24 strefach czasowych świata.
10. Zwinger - najbardziej znacząca budowla europejska późnego baroku. Pełna bogatych zdobień z pawilonów.

Wiktoria Wiśniewska i Patrycja Kowalska

XD MŁODZIEŻOWYM SŁOWEM ROKU 2017!

XD to emotikona składająca się z dwóch liter, które po złączeniu dają uproszczony obraz uśmiechniętej twarzy. Oznacza ona duży, szeroki uśmiech, w którym **X** odpowiada za przymknięte oczy (mrugające), natomiast **D** to roześmiane usta. Dziś jest także zapisywany "iksde". Należy głównie do języka pisanego mediów społecznościowych, ale pojawia się również w języku mówionym. W angielskojęzycznej sieci XD funkcjonuje od 2003r.

W plebiscycie wzięło udział ponad 5000 osób. Choć XD wyprzedziły słówka "sztos", (ale to słowo wygrało 2016r.), a na drugim miejscu uplasował się "dwudzionek" to właśnie XD przypadł ten chlubny tytuł. Ciekawe co przyniesie nam nowy rok i jakie młodzieżowe słówko wygra tym razem?

Oktawia Bładowska



TALK ABOUT LADDER TO STARDOM

RECENZJA PŁYTY BELLADONNA OF SADNESS

"Talk about ladder to stardom, she's on one"

(Porozmawiajmy o drabinie do sławy, ona na niej jest)

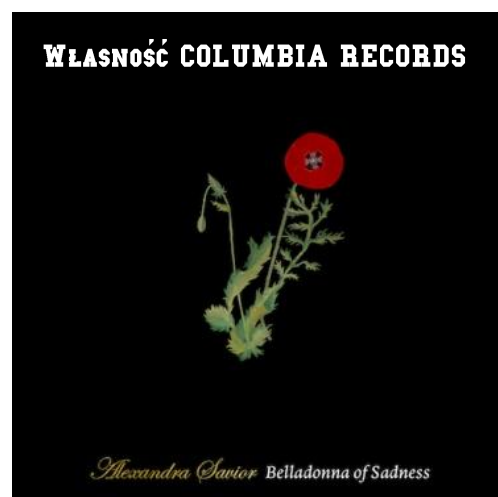
Dla kogo: fanów głosu i klimatu Lany del Rey, poetyckich tekstów Alexa Turnera i barokowych brzmień The Last Shadow Puppets. Debiutancka płyta młodej amerykańskiej piosenkarki rozpoczyna jej karierę w stylu vintage. Album *Belladonna of Sadness* Alexandry Savior z 2017 roku to

niewątpliwie wyjątkowa mieszanka jej poetyckich tekstów i charakterystycznych riffów gitarowych Alexa Turnera znanego z Arctic Monkeys. Producent James Ford (znany m.in. ze współpracy z Depeche Mode i Arctic Monkeys) zadbał o końcowe brzmienie 11 utworów w stylu marzycielskiego indie, powstających w Los Angeles.

Alexandra dostarcza nam zupełnie nowy wymiar historii, emocji i postaci, które pomogą słuchaczom je przeżywać. Czy to sztuka dla sztuki? Raczej szukanie swojego stylu i dbałość o głębszą wartość całości przekazu niż o silną zawartość hitów. Niecodziennie przecież słucha się albumu, który swoimi utworami zadziwia nawet krytyków muzycznych. Może zdawać się, że album jest jednostajny i nostalgiczny, ale to tylko pozory. Spokojne dźwięki stanowią swego rodzaju maskę kryjącą prawdziwą twarz Savior, pełną różnorodnych wpływów i silnych emocji. Album

otwiera perfekcyjny przykład wyobraźni, stylu, tonu i ogólnego klimatu Alexandry- 'Mirage'. Tekst jest skupiony na alter ego, Annie Marii Miraż- uparcie samodzielnej artystce, której pasja do śpiewania została przyćmiona konceptem i/ lub tolerancją dla skupienia sztuki na komercyjnalnych emocjach: „ Śpiewam, o czym tylko chcę. Jestem tak żałośnie smutna, Anna-Maria Miraż, mam namalowane łzy na twarzy" Przebija się przez burzliwie brzmiące gitary w stylu Desert Rock, nasyczone glamem perkusje i mroczne, romantyczne klawisze. Znajdziemy na nim też miłe niespodzianki takie jak mroczne, bagniste "M.T.M.E. (Music to My Ears)" składające się z galopującej perkusji, rezonujących organów i rozbrzmiewających riffów gitarowych, które unoszą się wokół jej "duszącego" głosu, gdy znieśnacka dostarcza nam idealnie mrozący krew w żyłach wrzask zamykający sekcję łączącą. Utwory takie jak 'Girlie' opierają się na przepętnionych emocjami dźwiękach gitary i ksylofonu, przenikających przez fragmenty opowieści Savior o postaci, która 'Zawsze szuka mocniejszych wrażeń' z równym poziomem smutku i pogardy. Zachwycający debiut młodej artystki, która ma nam jeszcze wiele do zaoferowania.

Weronika Madyś



SZKOLE

#jajcarska_sytuacja

Jajko można przygotować na wiele przeróżnych sposobów. Można zrobić z niego jajecznicę, ugotować, dodawać do ciast, robić pisanki. Jednakże wynaleziono ostatnimi czasy jajko z sałatą. Jak się je przyrządza? Otóż kładzie się taki zielony liść na talerzu i w samym środku umieszcza się takie zwyczajnie ugotowane jajo. Danie zawiera warzywo, więc może pochwalić się ogromem wartości odżywczych, a takie jajeczko też jest niczego sobie. Minusem takiej potrawy jest jedynie fakt, że nie smakuje ona większości konsumentów, którzy kompletnie nie rozumieją takiego połączenia. Smacznego!



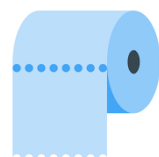
#bezpieczne_nieużytki



Kiedyś w szkole była ogromna szatnia, tak duża, że mieściły się w niej ubrania kilkuset ludzi. Były głosy, że coś się gubi, coś magicznie znika, a coś leży niczyje i nikt tego nie chce dotykać. Z tych i paru innych szlachetnych powodów zaczęto stopniowo wprowadzać szafki, z początku zwykłe, jednolite, później wprowadzono takie dwukolorowe i aktualnie parę grupek tego metalowego sprzętu rozstawionych jest po szkole. Dlaczego zatem ci, którzy dostąpili zaszczytu posiadania kluczyka, jako jedni z pierwszych w ogóle z nich nie korzystają? Wiele z nich prawie cały rok stoi pustych, a kilka jest nawet otwartych na oścież. Tylu uczniów marzy o takiej metalowej puszcze, a posiadają je ci, którym nie jest ona kompletnie potrzebna. Może lepiej byłoby wrócić do dawnych czasów i ponownie cisnąć się za metalowymi kratkami?

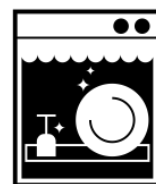
#brak_zapotrzenia

Są takie rzeczy, które powinny znajdować się w łazience zawsze. Wiadomo są różne zamienniki, powiedzmy chusteczki zamiast papieru toaletowego, ale jeśli jest możliwość żeby takowy papier był to nie trzeba nigdy iść do toalety z chusteczkami. W historii naszej szkoły parę razy próbowano wprowadzić takie udogodnienia jak na przykład papier i mydło. Wiecie na ile starcza jedna rolka papieru? W szkolnej toalecie jest to jakieś dziesięć minut. Konkretniej to po tym czasie jest po prostu nie zdatny do użytku, bo znajduje się na podłodze albo w sedesie. Mydło też znika o wiele szybciej niż powinno. Cemu ludzie to robią?



#bezpieczne_wyposażenie

Wielu ludzi ma w domu piekarnik. Czasami robi w nim ciasto albo jakiś obiad. Można kupić też na przykład mikrofalówkę żeby sobie coś w niej czasami podgrzać. Jest też trzecie wyjście. Można kupić i piekarnik i mikrofalę by potem nie używać jej praktycznie nigdy. Albo w szafkach trzymać prace plastyczne zamiast jakichś powiedzmy kubków czy talerzy. W sumie i tak jest to bardziej sensowne niż stojące w kredensie zakurzone naczynia. Podobno nie da się z tej kuchni korzystać, bo na przygotowanie posiłku potrzebna jest więcej niż jedna lekcja w tygodniu, czyli nie tak jak jest teraz. Przynajmniej parę osób korzysta ze zmywarki.



Magdalena Domańska

NASZA PANDA KROK PO KROKU!

1



2



3



Et Voila!
Panda jest
gotowa do
snu!

Myślę, że pierwszą rzeczą, jaką każdy skojarzy sobie z Koreą Południową jest popularne w 2013 roku Gangnam Style. Niewielu z nas wie, że za tą piosenką stoi cały gatunek muzyki – K-Pop, czyli po prostu koreańska muzyka popularna.

Ma swoje wspólne cechy z zachodnimi brzmieniami, z których przywykła brać inspirację, lecz staje się tak popularna, że role powoli się odwracają, pomimo bariery językowej. Jest to gatunek muzyczny, w którym każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie. Pomimo tego, że jest to „pop”, najczęściej w zespołach towarzyszą wokalistom raperzy. Bycie K-Popowym idolem nie zależy tylko i wyłącznie od talentu do śpiewu. Gwiazdy uczą się tańczyć, rapować, występować, często też nawet wiążą swoją karierę z aktorstwem. Często też poświęcają swój czas na ćwiczenia i doskonalenie swoich umiejętności. Moim zdaniem, K-Pop to idealny rodzaj muzyki dla ludzi, którzy chcieliby usłyszeć coś nowego. Idealnym zespołem do polecenia, jako pierwszy jest BTS. W roku 2017 osiągnęli międzynarodową popularność, więc możliwe, iż paru osobom nazwa ich grupy obita się o ucho. Myślę, że rzeczą, która zapewniła im uznanie jest ich nawiązywanie do problemów młodzieży w swojej muzyce i poruszanie trudnych, może nawet i w pewnym sensie kontrowersyjnych tematów. Członkowie są bardzo charyzmatyczni, mądrzy i utalentowani w tym, co robią. Ich brzmienie jest podobne do tego amerykańskiego. Kolejnym zespołem godnym polecenia jest BLACKPINK. Aktualnie jeden z najpopularniejszych koreańskich girlsbandów. Ich koncept w stylu „girl crush” podbił już wiele serc i uszu ludzi na świecie. Warto też wspomnieć o innych zespołach, takich jak EXO, Seventeen czy Twice. One wszystkie wyrobiły sobie dobre imię w świecie K-Popu. Moim zdaniem jest to gatunek muzyczny, którego każdy powinien kiedyś spróbować.

Aleksandra Jasińska



Och te zachodnie wiatry ...



**NA ZDJĘCIU JEDEN Z NAJPOPULARNIEJSZYCH
ZESPOŁÓW K-POP BTS FOT. BILLBOARD**

**NIEŚMIAŁOŚĆ TO DUŻY
PROBLEM DLA MILIONÓW
OSÓB NA CAŁYM ŚWIECIE.
CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?
OTO KILKA NASZYCH RAD!**

Osoby wstydliwe, którym brak pewności siebie określa się jako nieśmiałe. Ludzie posiadający tą cechę odczuwają strach przed nawiązaniem kontaktu z nowo poznaną osobą. Źle czują się w roli lidera lub przywódcy. Nie chcą wyróżniać się z tłumu. Jednak nie jest to dobre podejście. Nieśmiałość utrudnia zwykle, codzienne funkcjonowanie. Jednak można temu jakoś zaradzić. Oto kilka rad:

1. Zaczynij od zaakceptowania samego siebie. Pogódź się ze swoimi wadami oraz poznaj swoje mocne strony.
2. Nie zwracaj uwagi na to, co pomyślą o tobie inni. Oni wolą zajmować się sobą.
3. Nie unikaj spotkań z innymi ludźmi. Wybieraj się do miejsc, w których możesz rozwijać swoje pasje. Tam nawiązuj krótkie rozmowy z ludźmi, którzy mają podobne zainteresowania do twoich.
4. Wykorzystaj okazję na wykazanie się. Jeśli znasz odpowiedź na pytanie zadane na lekcji nie bój się zgłosić. Być może zostaniesz za to pochwalony.

Wiktoria Wiśniewska

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE, BEZPIECZEŃSTWO I SAMOPOCZUCIE: BEZPIECZNA JAZDA NA ROWERZE I JAZDA KONNO!

4 SZYBKIE RADY

BEZPIECZNA JAZDA NA ROWERZE

Co roku na polskich drogach ginie wielu rowerzystów. Stosuj te proste zasady by czuć się bezpiecznie na jednoślazie.



1 ZAWSZE CHROŃ GŁOWĘ

Noś kask i nie oglądaj się na innych



2 STOSUJ SIĘ DO ZASAD KODEKSU RUCHU DROGOWEGO

Rowerzyści muszą przestrzegać przepisów jak wszyscy użytkownicy dróg.



3 ZACHOWUJ SIĘ JAK SAMOCHÓD

Kierowcy są przyzwyczajeni do nawyków innych kierowców. Nie jedź ślalomem między samochodami. Im bardziej przewidywalnie jedziesz, tym jesteś bezpieczniejszy. Bądź ostrożny- nie jesteś sam na drodze.

4 SYGNALIZUJ SWOJE RUCHY

Twoje sygnały mówią pieszym i kierowcom co zamierzasz zrobić. Jest to także twój obowiązek prawny.



W DROGĘ !

Dbaj o siebie i innych.



ZALETY JAZDY KONNEJ I KONI



W ostatnich latach konie wróciły do łask. Powstało wiele stajni a ich pozytywny wpływ na zdrowie został w końcu doceniony.

RELAKS



Godzinna przejażdżka w terenie z pięknym krajobrazem pozwala zapomnieć o zmartwieniach, a współpraca z tak dużym pomaga w zorganizowaniu czasu pracy.

ROZWÓJ FIZYCZNY



Jazda konna rozwija równowagę i koordynację. W jej trakcie wykorzystuje się wiele mięśni- głównie nóg, brzucha, ramion i pleców.

POKONYWANIE SŁABOŚCI



Konie pomimo swojego masywnego wyglądu są delikatne. Są one naszym odbiciem lustrzanym- czuje nasze emocje i lęk. Praca z tymi zwierzętami pozwala przełamać strach m.in. przed upadkiem.

WSPÓŁPRACA Z INNYMI



Treningi z instruktorem poprawiają komunikację z osobami starszymi, jak i również podzielność uwagi. W trakcie jazdy musisz się skupić na poleceniach nauczyciela oraz zachowaniu konia.

ODNALEZIENIE BRATNIEJ DUSZY



Nasz podopieczny, po dłuższym spędzeniu czasu z nami, potrafi odczuwać nasz nastrój, emocje. Wie kiedy poprawić ci humor wygłupami, a kiedy być grzecznym i posłusznym.

**PIERWSZA INFOGRAFIKA
WYKONANA PRZEZ WERONIKĘ
MADYŚ, DRUGA ZAŚ PRZEZ
MAŁGOSIĘ SZPARĘ**

Kilka minut z historią

Jak wiadomo historia jest kręta i zawila, wyodrębnić można w niej epoki, style oraz narodowości. Każde państwo, miasto czy nawet region ma swoją własną, osobną historię i genezę, dlatego tak trudno wszystko zapamiętać. Wbrew twierdzeniom, że historia jest nudna, niejednokrotnie zdarzały się sytuacje dziwne, nietypowe i nad wyraz ciekawe. Żeby udowodnić, że historia to ciekawa dziedzina nauki, przygotowałem kilka ciekawostek, o których pewnie nie mieliście pojęcia.



- Emu war, rok 1932.

Australijscy farmerzy zmagali się z atakiem wielkich ptaków

emu. Zwierzęta te rozmnażały się w ogromnym tempie, niszcząc plony pszenicy. Farmerzy poprosili rząd o wysłanie wojska, minister obrony przystał na tą prośbę. W związku z tym zginęło 986 z 20000 strusi, co nie przyniosło oczekiwanych efektów. Po kilku dniach australijski minister obrony zarządził koniec akcji. „Wojna Emu” zakończyła się porażką wojsk Australii.

- Wojna 335 letnia, każdy pewnie pomyśli, że musiał zginąć ogrom osób... Otóż nie, podczas tej wojny nie padł ani jeden strzał, więc nikt nie zginął. Holandia i wyspy Scilly były w stanie wojny przez 335 lat!

Wojna została wypowiedziana w 1651 roku, a pokój został podpisany w 1986 roku

- Rozejm Bożonarodzeniowy w 1914 roku, pomiędzy wojskami alianckimi a niemieckimi. Dokładnie, na Boże Narodzenie wrogowie zbratali się i zawiesili konflikt do drugiego dnia świąt. Niemcy ozdabiali okopy lampkami, obie strony mówiły sobie życzenia i śpiewali kolędy. Nawet odbył się mecz futbolowy! Później doszło do wymiany prezentami.

Mateusz Kaczmarek



Internet w dzisiejszych czasach jest pełen nastolatków dających sobie nawzajem wyzwania, zwanych „challenge’ami”. Przez ostatnie miesiące górowały

takie challenge jak:

lemon challenge (polegający na zjedzeniu obranej ze skórki cytryny w całości) lub połykanie

całej łyżki cynamonu (cinnamon challenge). I choć jedne z nich są

niegroźne dla zdrowia, to te drugie mogą okazać się śmiertelne. Od około roku po internecie krąży „trend” na kapsułki do prania, a właściwie na rozgryzanie ich i pozwolenie na to, aby ładnie pachnący i trujący

detergent zalał naszą jamę ustną. Na szczęście nie zarejestrowano przypadków połknięcia

czy rozgryzienia kapsułek piorących w Polsce, natomiast aż 90% wystąpień rejestrowanych było w USA. Co zadziwiające, 25% przypadków zatruc w 2017 roku było spowodowane

przez przegryzienie kapsułki ze skoncentrowanym detergentem piorącym.

Według badań

Amerykańskiego Towarzystwa Centrów Kontroli Zatruc już w 2018 roku

zarejestrowano ponad 37 zatruc

spowodowanych nie przypadkowo, lecz

umyślnie. Dzieci narażone na działanie detergentu wymiotowały, miały problemy z oddychaniem, traciły świadomość. Od 2012 roku zanotowano osiem ofiar

śmiertelnych wśród dzieci poniżej piątego roku życia. Choć w Europie dopiero ten

„trend” może stawać się popularny to należy mieć na uwadze to, że rodzice nastolatków i dzieci powinni częściej interesować się ich mediami społecznościowymi oraz zachowaniami w domu czy w szkole.

Sebastian Moranko

MOJA KOCHANA ANGLIA

Moja kochana Anglia "Lubię wracać tam gdzie byłem już..."

W ojczyźnie Szekspira spędziłam 3 tygodnie w lecie i tydzień w zimie. Nie jest to może

oszałamiający czas, ale mi z zupełności wystarczył, by móc stwierdzić, że to własne tam chciałabym spędzić swoje życie. Możecie się zastanawiać: "Co w tej Anglii tak ciekawego, ciągle tylko pada"

Tak, to prawda- it's raining cats and dogs, ale mi to wcale nie przeszkadza, a wręcz przeciwnie! Według mnie taka aura dodaje jej dozy tajemniczości i nostalgii, którą uwielbiam. Usiąść przy oknie, patrzeć

na płynące strugi deszczu z kubkiem ciepłej herbaty, dobrą muzyką czy ciekawą książką i nie martwić się niczym. Tak mogłabym żyć. Zaraz za spokojem idzie flegmatyczność Anglików. Mogę was zapewnić, że mało który Brytyjczyk jest flegmatyczny (zawsze są wyjątki od reguły), ale na obrzeżach miasta wielkości Mławy mieszka się jak na wsi. No może nie dosłownie, ale spokój i sielskość jest wyczuwalna na każdym kroku. Możesz nawet nie zamykać drzwi domu i wyjść po świeże bułki w kapciach i szlafroku, a zaręczam, że nikt na ciebie nawet nie spojrzy. Kolejnym, ogromnym plusem jest morze, woda otaczająca Wielką Brytanię z każdej strony, gdziekolwiek byś nie pojechał tam znajdziesz wodę. Nic dziwnego, w końcu to wyspa, ale dla mnie- zodiakalnego wodnika - jest to prawdziwy raj na Ziemi. Zaraz za wszechobecną wodą w moim zestawieniu znajdują

się urokliwe miasta południowej Anglii, m.in. Brighton, Hastings, Eastbourne i Portsmouth z pięknymi plażami, równinnymi widokami i wyjątkowymi klifami. Jeśli będziecie mieli

możliwość tam pojechać, to doprawdy polecam te miejsca każdemu(chyba, że nie lubicie kamieni- wtedy nie polecam) Miłośnicy historii i sztuki z pewnością docenia wspaniałe muzea m.in. National Gallery w Londynie, lepianki z gliny i magiczne gąłazy Stonehenge czy nawet wiktoriańskie kościoły w wielu miasteczkach. O melomanach już nawet nie trzeba wiele pisać. Wielką Brytanię to prawdziwa mekka wspaniałych muzyków np. The Beatles, Queen, Davida Bowiego, The Rolling Stones i wielu, wielu innych.

Łatwo stąd pojechać gdziekolwiek. Podróżowanie nagle staje się bardzo szybkie i proste. Nie mogłabym nie wspomnieć o o języku.

Różnorodność akcentów, dźwięków i kultur potrafi uderzyć w pozytywny

sposób do głowy, a uprzejmość i życzliwość mieszkańców była dla mnie nie lada zaskoczeniem. Muszę przyznać, że trudno było mi się z powrotem przyzwyczaić do Polskich realiów.

Mam ogromną nadzieję na powrót na Zieloną Wyspę i kto wie, może spotkam tam kogoś z was?

Weronika Madyś



SPRAWDZONE MIEJSCA, KTÓRE SĄ IDEALNE DO ZWIEDZENIA, CZYLI MOJE PODRÓŻE



Sprawdzone miejsca idealne do zwiedzania, czyli moje podróże

Europa to kontynent pełen wielu bardzo znanych krajów i miast. Możemy tu zobaczyć wspaniałe zabytki i odkryć różnorodność wszystkich kultur. Oto kilka propozycji miast idealnych na wycieczkę za granicę, które według mnie, są warte zwiedzenia.

1. Czechy, Praga

Praga jest uważana za jedną z najbardziej atrakcyjnych stolic Europy. Rocznie przyjeżdżają tu miliony turystów. Warto przejść się Mostem Karola oraz wybrać się do zabytkowego centrum Pragi, które zostało wpisane na listy światowego dziedzictwa UNESCO. W Pradze obowiązkowo powinniście zobaczyć wnętrze katedry św. Wita. Jest to najważniejsza świątynia i zarazem cenny zabytek Czech. Hradczany i zamek na Hradczanach – zabytkowej dzielnicy Pragi, są zdecydowanie warte uwagi – nadają miastu niesamowitego uroku. Czymś, czego w Pradze również nie można przegapić jest Petřín – pełne ogrodów i parków wzgórze na lewym brzegu Wełtawy, z którego gwarantuję niesamowite widoki na stolicę naszego południowego sąsiada. Ostatnim ciekawym zabytkiem jest ratusz staromiejski. Posiada on wielki zegar, który o godzinie 12 tworzy „przedstawienie” z elektronicznych kukulek i różnych postaci z niego wychodzących.



2. Austria, Wiedeń

Wiedeń to stolica Austrii. Zawiera wiele starych uliczek o magicznym klimacie oraz sklepów znanych projektantów.

się tam wiele dowiedzieć o dynastii Habsburgów. W Wiedniu nie powinniście również omijać Hofburgu i katedry św. Szczepana. Najbardziej wyjątkowym miejscem w Wiedniu, którego wręcz niewolno przegapić jest Hundertwasserhaus. Są to bloki z

„leśnymi” dachami, a każdy ich mieszkaniec może pomalować i udekorować swoją część budynku wedle własnego uznania. Robi to niesamowite wrażenie!

3. Niemcy, Berlin

Berlin jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych miast w Europie i na świecie. Wycieczka nie może się obejść bez zwiedzenia jego najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych miejsc–

Alexanderplatz, Fernsehturm oraz bramy brandenburskiej. Zaraz za bramą znajduje się park, w którym znajdziecie wystawy i ciekawostki na temat II wojny światowej, a z kolei kilkaset metrów na lewo od bramy znajduje się 2711 kolumn o różnych wysokościach, zbudowanych ku czci zamordowanych Żydów. Kolejnymi „can't miss” są mur berliński i Checkpoint Charlie, czyli najbardziej znane przejście między NRD, a Berlinem zachodnim podczas zimnej wojny. Według mnie, najładniejszymi miejscami są Deutsches Historisches, czyli wystawy o historii Niemiec oraz jeden z najważniejszych budynków – Reichstag. Jest to część parlamentu- historyczny budynek ze szklaną kopułą u samej góry, z której widać niesamowitą panoramę Berlina.

4. Litwa, Troki i Wilno

W Trokach, nieopodal Wilna warto zwiedzić wielki średniowieczny zamek na wyspie, a z kolei w samej stolicy Litwy niewątpliwie warto zobaczyć ostrą bramę, stare miasto i kościół św. Anny. Góra Trzech Krzyży również zapewnia niesamowite widoki na Wilno. Powinniście również zobaczyć Narodowe Muzeum Litewskie oraz kościół św. Piotra.

5. Łotwa, Rundales i Ryga

Rundales jest niewielką miejscowością na Łotwie, jednak to właśnie tam znajduje się imponujący pałac. Jest to wielki barokowy budynek z kompleksem imponujących ogrodów. W Rydze powinniście się wybrać na rejs gondolami po kanałach stolicy. Będąc na starym mieście wśród malowniczych uliczek można znaleźć dom kotów, a nieopodal pięknego parku Bastejkalna znajduje się statua wolności czcząca niepodległość. Bardzo ważnym zabytkiem jest również opera narodowa.

6. Estonia, Tallin

Tallin jest miejscem pełnym pięknych miejsc i zabytków, lecz tym, który najbardziej rekomenduję jest stare miasto – znajdują się tam malownicze uliczki, na których gra wielu artystów, co tworzy jedną, magiczną całość. Na starym mieście znajduje się również kościół św. Olafa, który jest najwyższym budynkiem w Estonii oraz jednym z najwyższych w całej Europie. Widoki z budynku gwarantują niesamowite doświadczenia. W centrum starówki znajduje się Plac Raekoja ze starym ratuszem, a na obrzeżach muzea Eppingi Tower, Muzeum Teatru i muzyki Estońskiej, Muzeum Paks Margareeta oraz Muzeum Historii Estonii. Nieopodal starego miasta jest też Linnahall, z którego widać Zatokę Fińską. Ważnymi muzeami są także Muzeum Sztuki Estońskiej i Muzeum Okupacji. Warto również zwiedzić pałac Kdriorg z kompleksami ogrodów, nieopodal, którego znajduje się budynek mieszkalny prezydenta Estonii.

Zuzanna Olszewska



CZEKOLADOWY MUG CAKE

SPRAWDZONY PRZEPIS WERONIKI MADYŚ

Jedyny przepis, którego będziesz potrzebować. Kiedykolwiek.

• SKŁADNIKI •

- 1 plaster masła (ok. 1cm) 30g
- 6 kostek mlecznej czekolady 30g
- 1 jajko
- 2 łybki cukru trzcinowego
- 1/2 łybki cukru waniliowego lub 1/2 łybki ekstraktu waniliowego
- 4 i 1/2 łybki zwykłej maki
- 1/2 łybki proszku do pieczenia



TSP - ŁYZECZKA

TBSP - ŁYZKA STOŁOWA

• WYKONANIE •



1
Rozpuść masło z czekoladą w kubku w mikrofalce przez ok 30 do 40 s (800W) Wymieszaj do uzyskania gładkiej mieszanki i odstaw do ostygnięcia.



2
Dodawaj po kolei mieszając: jajko, cukier, cukier waniliowy, mąkę i proszek do pieczenia.



3
Piecz w mikrofalowce przez 1 min 20 s (800W)

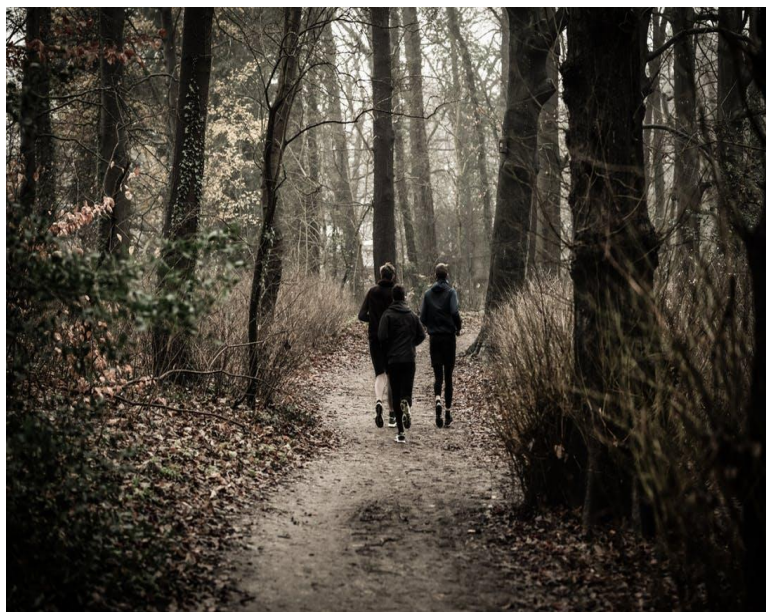


4
Zostaw do wystygnięcia i udekoruj wedle uznania. Smacznego!

Został Pan niedawno wyróżniony w konkursie o nadanie tytułu „Człowieka integracji społecznej”, jest Pan również inicjatorem grupy „Nidzica Biega”. Kiedy i od czego zaczęła się Pańska przygoda ze sportem?

Jak sięgam pamięcią sport towarzyszył mi przez całe moje życie. Oczywiście w różnym stopniu w zależności od wieku. Będąc już małym oseskiem, kiedy raczkowałem uprawiałem tzw. gimnastykę dziecięcą (zakładałem bez wysiłku nogę za głowę i wykonywałem inne sztuczki), były też pierwsze starty biegowe tzn. po uzyskaniu postawy pionowej sprint w objęcia rodzica po drugiej stronie pokoju, niejednokrotnie zakończony upadkiem do siadu płaskiego. Nie pamiętam tego, ale rodzice na tyle często o tym wspominali, że przyjąłem to za pewnik. A tak na serio, ze sportem spotkałem się i poddałem jego wpływowi w szkole podstawowej. Kiedy to po testach sprawnościowych i ocenie wyników nauki, zostałem zakwalifikowany do V klasy sportowej SP nr 1 w Nidzicy. Rok później swoją edukację kontynuowałem w nowo wybudowanej szkole nr 3 w Nidzicy, gdzie podczas zajęć z w-fu nauczyciel zauważył drzemiący we mnie potencjał biegowy. Startując w zawodach lekkoatletycznych międzyszkolnych, zdobywając czołowe miejsca, potwierdziłem przypuszczenia nauczyciela, a późniejszego trenera klubowego. W wieku 13 lat dostałem szansę reprezentowania klubu Start Nidzica (sekcja biegów na orientację) na arenie krajowej. Trzy lata wyłożonych treningów pozwoliło mi na zdobycie brązowego medalu na Indywidualnych Mistrzostwach Polski w Biegach na Orientację. Ale żeby nie było, że sport to tylko

bieganie. Za moich młodzieńczych czasów nie było dnia, żebyśmy z kumplami nie spotykali się na boisku piłki nożnej czy koszykówki. Wiem, wiem inne czasy nie było komputerów i komórek.



Częstym postanowieniem Noworocznym jest przejście na dietę i rozpoczęcie uprawiania sportu. Jak sprawić by takie założenie nie było chwilową fanaberią a pasją na całe życie?

Wszystkie nasze postanowienia i te „Noworoczne” muszą prowadzić nas do określonego, wcześniej wyznaczonego celu, oczywiście możliwego do osiągnięcia. Wtedy łatwiej nam wytrwać w postanowieniu w chwilach zwątpienia, kiedy przed oczami jawi nam się nagroda. W trakcie realizacji założenia potrzebne są nam motywatory, w postaci drobnych sukcesów, utwierdzających nas w dalszym postanowieniu. I jeszcze jedno - nic na siłę i wbrew własnej woli. Jeżeli zakładamy, że pierwszego stycznia wciągamy buty biegowe i na trasę ruszamy to musimy mieć na względzie, że formę buduje się latami. A pierwszy nasz bieg to raczej marszobieg. Tempo i dystans muszą być wprost

proporcjonalne do ilości odbytych treningów, czyli z jednym wzrasta drugie.

Co jest potrzebne by zacząć biegać?

Można by powiedzieć, że poza odzieżą sportową to chęci, sprawne nogi i ręce. Chociaż na własne oczy widziałem sportowców, którzy mimo braku kończyn górnych a nawet dolnych, na protezach czy

o kulach startowali w biegach ulicznych masowych, wygrywając nierzadko z pełnosprawnymi.

To determinacja w pokonywaniu własnych słabości i wyznaczanie kolejnych progów trudności pcha nas do realizacji niemożliwego.

Jak znaleźć idealną parę butów na początek przygody z bieganiem?

Buty u biegacza to podstawowy sprzęt. Zawsze mawiam, że dla początkujących biegaczy byle jakie spodenki i koszulka, a buty idealnie dobrane do stopy. Źle dobrany but prowadzi najczęściej do kontuzji (zapalenie rozciągnięta podeszwy, zapalenie prostowników stopy itd.), ból kolan, kręgosłupa. Sklepy oferują do sprzedaży setki butów sportowych, kuszą niską ceną, kolorem i wzornictwem. Jeżeli nie wiemy, czym się kierować przy wyborze butów biegowych najlepiej udać się do sklepu specjalistycznego, gdzie specjalista pomoże nam ustalić parametry naszej stopy. Określi przed zakupem, jakiego rodzaju stopę posiadamy - pronującą, supinującą bądź naturalną. Są to bardzo istotne terminy, z którymi winniśmy się wcześniej zapoznać.

Przymierzając buty musimy zwrócić uwagę żeby nie były one za małe, bądź idealnie spasowane. Ja osobiście zawsze kupuję co najmniej o pół numeru większe. Stopa w trakcie biegu, a zwłaszcza długiego puchnie, a przy zbiegach z góry przemieszcza się do przodu uderzając o czubek buta, co może doprowadzić do urazów. Odradzam kupowanie butów w sklepach

wielobranżowych czy tzw. „sieciówkach”, tam ekspedienty nastawieni są na obrót, nie posiadają wiedzy fachowej.

Co zrobić w te dni, kiedy po ludzku nic nam się nie chce a tym bardziej wyjść na trening?

Z natury człowiek jest leniwy, jak to się często mawia, ale żeby temu zapobiec trzeba mieć kogoś, kto będzie Cię dopingował, czasami nawet przymuszał. Najlepiej stworzyć albo dołączyć do grupy osób podobnie zakręconych jak ty, mających tą samą tzw. „zajawkę”. W grupie zawsze znajdzie się przewodnik stada, który zadzwoni, podbiegnie pod dom, podjedzie samochodem, zachęci stanowczym „wychodź leniu”, a już na trasie po pierwszym kilometrze endorfiny robią swoje.

I wówczas wracamy do domu może zmęczeni, ale odprężeni, zrelaksowani i bez poczucia winy, które chodziłoby za nami gdybyśmy odpuścili sobie trening. Kilukrotne wyjście wbrew początkowo swojej woli, a zachętą innych pozostaje w pamięci i jest na przyszłość czynnikiem twórczym. Nie chciałbym, żeby to zabrzmiało, że każdy biegacz to masochista szukający przyjemności w bólu. Może tak to wygląda dla obserwatorów z pozycji kanapy, którzy z założenia są na „NIE”. Bieganie wciąga i uzależnia, ale jest to tego rodzaju schorzenie, które nawet jak zaraża innych to tylko z korzyścią dla ciała i umysłu.

Jak ułożyć swój plan treningowy, co jeść i pić by nasze wysiłki nie poszły na marne?

Plan treningowy to bardzo złożony temat. Jest on zależny od wielu czynników m. in. od tego, na jakim etapie początkowym jesteśmy. Tu pomocny może być tzw. test Coopera, który jest wyznacznikiem naszej kondycji fizycznej. Polega on na ciągłym 12-minutowym biegu, podczas którego staramy się pokonać jak najdłuższy odcinek trasy, a następnie osiągnięty wynik

porównujemy z tabelą opracowaną przez amerykańskiego lekarza K.H. Coopera.

Przykładowo:

- kobiety w wieku 15-16 pokonując dystans 2100 m uzyskują wynik b. dobry

- Mężczyźni w wieku 15-16 muszą pokonać 2800 m aby osiągnąć wynik b. dobry.

Kolejnym czynnikiem warunkującym założenia treningowe jest długość biegów, w jakich chcemy startować. Zupełnie inaczej będzie ułożony plan treningowy sprintera, średnio i długodystansowca. Każdego z tych sportowców na pewno jedno łączy podczas treningów - maksymalne zaangażowanie. Nieodzownym elementem treningu jest odpoczynek i regeneracja, która uchroni nas przed potencjalnymi kontuzjami. W czasie wysiłku nasz organizm ma zwiększone zapotrzebowanie na energię, którą uzyskujemy stosując zbilansowaną dietę. W trakcie treningu wraz z potem wydzielamy nie tylko toksyny z organizmu, ale też wiele cennych minerałów np. potas, magnez, żelazo itd., także musimy pamiętać o odpowiedniej suplementacji. Bieganie w tych czasach stało się na tyle modne, że portale internetowe prześcigają się w dostarczaniu informacji zarówno dla początkujących jak też zaawansowanych sportowców. Wystarczy tylko wpisać w wyszukiwarkę słowo „bieganie”, a otrzymamy pełne kompendium wiedzy w tym zakresie.

www.bieganie.pl www.treningbiegacz.pl itd.

Andrzej Marcjanik

Wielki powrót sklepików w Nidzicy!

Do nidzickich szkół wróciły sklepiki. Wielki powrót cieszy uczniów, nauczycieli i rodziców.

W sklepikach znajduje się różnorodny asortyment. Na półkach można znaleźć m.in. chrupki, paluszki, soki, wodę oraz świeże kanapki.

Dlaczego właściciele sklepików zrezygnowali z ich dalszego prowadzenia?

Wcześniejsze zasady żywienia w szkołach, zdaniem wielu, były zbyt surowe. Właściciele sklepików protestowali, a rodzice skarżyli się, że dzieci nie chcą jeść posiłków przygotowywanych w szkolnych stołówkach. Ajenci sklepików we wszystkich nidzickich szkołach wypowiedzieli umowy, a dzieci omijały przepisy kupując słodczyce w pobliskich sklepach.

Jedni przyzwyczaili się przynosić jedzenie z domu, innych odstraszały długie kolejki. Wszyscy jednak zgodnie potwierdzają, że cieszą się z powrotu sklepików. Sklepik cieszy się dużym zainteresowaniem, nie tylko uczniów, ale także nauczycieli. Zdarza się, że rodzice kupują coś dla swoich pociech. Rodzice dzieci uczęszczających do nidzickich szkół są w większości zadowoleni z powrotu sklepików.

Plusy wynikające z powrotu sklepików:

1.Zaspokojenie nagłych potrzeb:

Gdy uczeń zapomni do szkoły kanapki albo skończy mu się woda, a będzie chciał się napić, w każdej chwili może te produkty dokupić. I przede wszystkim nie będzie musiał przechodzić przez ruchliwą ulicę do pobliskich sklepów.

2.Bezpieczeństwo dzieci:

Dzieci kupowały produkty w pobliskich sklepach, w związku, z czym musiały przechodzić na drugą stronę jezdni. Była to sytuacja szczególnie niebezpieczna dla najmłodszych, teraz dzieci mają pod ręką, wszystko, czego mogą potrzebować podczas kilkugodzinnego pobytu w szkole.

Cezary Borkowski



Młody człowiek sukcesu, czyli wywiad z Piotrem Piórkowskim

Piotr Piórkowski był do niedawna zwykłym uczniem Szkoły Podstawowej nr 1 w Nidzicy i niczym się nie wyróżniał wśród reszty nastolatków, lecz niedawno dokonał sporego kroku na przód i pokazał, że w młodym wieku można dokonać czegoś większego. Mając 15 lat został młodzieżowym radnym Rady Dzieci i Młodzieży w Ministerstwie Edukacji Narodowej.

Przywitałam się z Piotrem uściskiem dłoni i zajęliśmy swoje miejsca, aby rozpocząć rozmowę.

- A więc jak się dostałeś do Ministerstwa Edukacji Narodowej? Jak zaczęła się twoja przygoda z ministerstwem?

- Dostałem się bardzo prosto – odpowiedział chłopak z błyskiem w oku - wysłałem zgłoszenie. Natomiast przebieg całego procesu zgłoszenia był dla mnie niezwykle trudny. Za wszelką cenę starałem się, by moje zgłoszenie wyróżniało się na tle innych. Nie było to proste, ponieważ dowiedziałem się o rekrutacji 25 czerwca, a termin zgłaszania kandydatów był do 1 lipca. Musiałem postawić na rekomendacje. Przecież pochwały od znanych osobistości, które mają autorytet są na pewno więcej warte od moich przechwałek. Miałem znajomych posłów, których poznałem na konferencji w Nidzicy. Byli oni dla mnie bardzo życzliwi i z chęcią by mi pomogli, ale z uwagi na to, że cały proces trwałby dosyć długo, mógłbym w ogóle nie zdążyć. Na szczęście Pan poseł Cichoń zgodził się mi pomóc, tak naprawdę na ostatnią chwilę i napisał mi świetną rekomendację, dzięki której na pewno wiele zyskałem. Drugim warunkiem zakwalifikowania był list motywacyjny, w którym bardzo pomogła mi Eliza Józefowicz, której bardzo za to dziękuję. Jestem osobą skromną i nie lubię się chwalić, ciężko mi również wskazać swoje mocne strony. Zawsze uważałem, że to inni powinni mnie oceniać, a nie ja sam. Na szczęście Eliza w porę pomogła mi we wskazaniu

moich mocnych stron – odpowiedział Piotr z łagodnym uśmiechem - Moja przygoda z MEN zaczęła się jak wszystkich radnych, czyli od pierwszego posiedzenia Rady, które odbyło się 1 października. Było to świetne doświadczenie.

Piotr opowiadał o wszystkim z entuzjazmem i pasją. Chłopak miał naprawdę wiele do powiedzenia.

-Jakie masz tam zadania i na czym polega twoja praca?

-Do zadań Rady należy przedstawianie opinii i kwestiach dotyczących dzieci i młodzieży w zakresie oświaty i wychowania, szczególnie dotyczących planowanych zmian. Rada przyjmuje stanowiska i opinie w drodze konsensusu na posiedzeniach i w trybie korespondencyjnego uzgodnienia stanowisk. Na przykład ostatnio pracujemy dosyć intensywnie nad MRM m.in taką jak mamy w Nidzicy.

Ciekawa jego opinii, zapytałam się go również o to jak wiele osób w jego wieku tam pracuje, czy nie czuje się za młody na pracę na tak wysokim stanowisku oraz spytałam go o kontakty ze starszymi członkami Rady.

- Z tego, co wiem to jest tylko jedna radna w moim wieku. Nie, nie uważam tak, w końcu reprezentujemy młodzież. Młodzież nie ma tylko 20 lat i więcej- jesteśmy też my- młodszy obywatele, mamy też swoje oczekiwania. Myślę, że to wspaniałe, że też mają swoją reprezentację w MEN. Postaram się ich reprezentować, zarówno województwo warmińsko-mazurskie, jak i moich rówieśników jak najlepiej potrafię.

- A jak się dowiedziałeś o tym, że było można wysłać zgłoszenia?

- Przez Facebooka. Zobaczyłem tam post MEN, że zostało tylko kilka dni na zgłaszanie swoich kandydatur. - Zapytałam się również, od kiedy młodzieńiec się interesuje polityką - Na dobrą

sprawę od 2013 r, ale byłem zbyt młody by coś w tym kierunku robić, więc pozostawało to tylko jako hobby.

- Jak się dogadujesz z dorosłymi w radzie? Nie jest ci ciężko?

- Nie, są bardzo życzliwi, uprzejmi i wyrozumiali.

Podczas wywiadu dowiedziałam się również, że Piotr chce wiązać przyszłość z polityką i prawem- otóż chciałby zostać w przyszłości prawnikiem bądź politykiem. Wszyscy trzymamy za niego kciuki i życzymy wiele sukcesów.

Zuzanna Olszewska

TYPY UCZNIÓW W NASZEJ SZKOLE



NERD

Jak rozpoznać? chudzi, często wysocy i w okularach

Charakter introwertycy, szybko się denerwują

Zainteresowania informatyka i elektryka, często również np. kostka Rubika

Można podejść, ale jeśli nie posiada się wspólnych tematów to rozmowa nie będzie się kleić

OBOJĘTNI

Jak rozpoznać? nieuczesane/nieukołowane włosy, niezmięte buty,

Charakter sprytni, unikają roboty, nie obchodzi ich opinia innych i robią tak jak jest im najwygodniej

Zainteresowania wszystko co sprawia przyjemność, ale nie wymaga wiele pracy, np.



oglądanie yt

Nie spiszysz od nich lekcji, bo sami nie mają, ale zapewne ściągają jak jedni z lepszych i w sumie da się z nimi rozmawiać o wszystkim

MODNE

Jak rozpoznać?

makijaż, najlepiej kreski, ubrania z sieciówek, głównie dziewczyny



Charakter raczej

optymistki, źle znoszą krytykę, pewne swego, potrafią być wredne

Zainteresowania wszelkie social media, robienie zdjęć, makijaż i oglądanie poradników makijażowych

Ogólnie przyjemne osoby, o wielu rzeczach można pogadać, ale lepiej unikać kontrowersyjnych tematów bo mają dość ukierunkowane zdanie

WUFIŚCI

Jak rozpoznać? Kumulują się w grupkach w kilku miejscach w szkole, ułożone włosy, prawie wszyscy to chłopcy, często ręce w kieszeni

Charakter lubią się pośmiać, optymiści, nie szukają problemów na siłę, otwarci



Zainteresowania sport, życie chwilą, wyjścia ze znajomymi

Całe dnie czekają tylko na wf, ale można z nimi pogadać o większości rzeczach, które mają pozytywny wydźwięk





Zimowy bucket list

CZYLI CO ROBIĆ W FERIE



Ferie zbliżają się wielkimi krokami a ty zamierzasz spać do południa i oglądać seriale? Nie marnuj swojego cennego cennego czasu i skorzystaj z naszych pomysłów na ferie zimowe.



1.) ZORGANIZUJ BITWĘ NA ŚNIEŻKI

Zaproś znajomych i zoorganizujcie wielką bitwę na śnieżki.

2.) PRZECZYTAJ CIEKAWĄ KSIĄŻKĘ

Znajdź czas dla siebie i przeczytaj książkę przy kubku gorącego kakao z piankami lub herbaty.



3.) WYBIERZ SIĘ NA ŁYŻWY

To naprawdę świetna zabawa i dobry sposób na spalenie kilkuset kalorii.

4.) UPORZĄDKUJ SWOJĄ SZAFĘ I UDEKORUJ POKÓJ

To także świetny sposób na uporządkowanie swojego życia.



5.) UDAJ SIĘ ŻE ZNAJOMYMI DO KINA LUB NA PIZZĘ

Ferie to świetny czas na odnowienie starych znajomości i rozwój nowych. Skorzystaj z niego i pójź z nimi do kina, na pizzę lub do kawiarni.



6.) ZAGRAJ W GRY PLANSZOWE Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

Monopol lub Scrabble to ciekawa alternatywa dla Youtube i seriali. A może poukładasz puzzle?

PLUSY



MINUSY

REMONTÓW NIDZICKICH DRÓG



Drogi w 2019 roku będą świeżo po remoncie będzie nam się po nich świetnie jeździło przez co najmniej 10 lat.

Dla nidzickich rowerzystów powstaną nowoczesne ścieżki rowerowe o odpowiednim podłożu.

Wiele osób musiało zrezygnować z jazdy samochodem przez niewygodne dojazdy do pracy i szkoły przez co zamienili je na codzienne krótkie spacerki, które świetnie wpływają na zdrowie. (2km=200 kcal !)

Razem ze zmianą sieci kanalizacyjnych kładziony jest światłowód. To niewątpliwie postęp dla naszego Internetu!



Objazdy są w tragicznym stanie co powoduje zniszczenie pojazdów.

Przez remonty trzeba było diametralnie zmienić swoje stare nawyki, obrać inne ścieżki i zacząć wstawać do szkoły i pracy wcześniej.

Organizacja ruchu dla pieszych pozostawia wiele do życzenia. Błoto po kostki i samochody jadące wprost za tobą to nie wymarzone warunki dla pieszych.

Tempo prac. Nie dość, że wszystkie remonty trwają na raz, to na samym starcie miały już co najmniej miesięczne opóźnienie.

Rok w pikselach

	S	L	M	K	M	C	L	S	W	P	L	G
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

- ☐ absolutnie wspaniały dzień
- ☐ dobry, szczęśliwy dzień
- ☐ normalny, przeciętny dzień
- ☐ wyczerpany, zmęczony dzień
- ☐ przygnębiony, smutny dzień
- ☐ zfrustrowany, zdenerwowany dzień
- ☐ zestresowany, niespokojny dzień
- ☐ chory dzień

Nie oceniaj całego dnia na podstawie jednego wydarzenia. Może to być tylko słabsza chwila?

TRENDY INSTAGRAMOWE

Trend jest czymś modnym, za czym się podąża. W dzisiejszych czasach mamy wiele trendów, lecz najbardziej znanymi są te z instagrama.

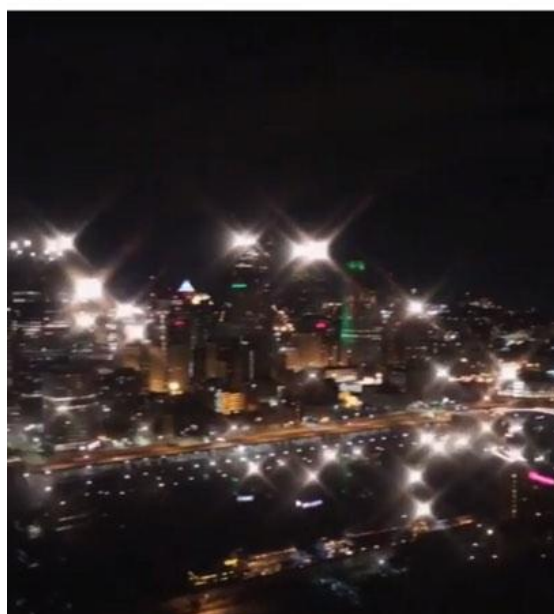
1. Zdjęcie z efektem „błyskotek”

Ostatnimi czasami można zauważyć w postach lub na wielu instastory zdjęcia i wideo z efektem, który powoduje, że przedmioty wydają się błyszczeć.



arianagrande

...



2. Makijaż oka w ciepłych tonacjach

Kilka miesięcy temu zapoczątkowano modę na paletki cieni do oczu w ciepłych kolorach, tak samo z makijażem. Teraz dominują kolory różowe, brzoskwiniowe, bordowe i burgundy.

3. Mocny makijaż brwi

Ten trend trwa już dość długo, lecz nadal nabiera popularności. Coraz więcej dziewczyn robi sobie ciemne, zarysowane i dokładnie wyregulowane brwi



4. Malowanie się mężczyźn

Ostatnio coraz więcej mężczyzn się maluje i wielu z nich udaje się to nawet lepiej od kobiet, a nawet jakiś czas temu jeden mężczyzna – James Charles został twarzą marki CoverGirl



5. Spodnie z dziurami

Ten trend w modzie króluje już dosyć długi czas, ale raczej nie odejdzie szybko

6. Marmurkowe i puchate etui na telefon

W praktycznie każdym sklepie można teraz znaleźć futrzaste etui oraz z marmurowym nadrukiem, dużo osób już takowe posiada, a Wy?

7. Brwi – warkocze lub kucyki

Kilka miesięcy temu na Instagramie zapoczątkowano trend na nieco oryginalne i fikuśne brwi – w postaci warkoczy lub kucyków



Czy warto naśladować te trendy? Co o nich myślicie, może któreś z nich już naśladujecie?

Zuzanna Olszewska



PYSZNE CIASTO DO PRZYGOTOWANIA W 30 MINUT !

Snickers Brownie

Przepis Oktawii Bładowskiej

BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ

Warstwa Brownie:

3 tabliczki gorzkiej czekolady

200g masła

6 dużych jajek

1 szklanka mąki pszennej

2/3 do 1 szklanki cukru (wedle uznania)

Pozostałe warstwy:

1 puszka (ok 500g) masy krówkowej

300 g solonych orzeszków

2 tabliczki mlecznej czekolady

6-8 łyżek masła (wedle potrzeby)

PRZYGOTOWANIE

W garnku zagotuj wodę, na to postaw miskę, a do niej wrzuć masło i gorzką czekoladę. Stop wszystko, zdejmij z ognia i wymieszaj do połączenia składników.

Całe jajka zmiksuj z cukrem do lekkiego napuszenia. Do jajek dodaj mąkę i zmiksuj składniki razem. Dodaj masę czekoladowo-maślaną i znów zmiksuj. Przełóż masę do dużej formy i piecz ok. 20-25 minut w nagrzanym do 180°C piekarniku.

Posmaruj ciasto masą krówkową. Na krówkę wysyp słone orzeszki i uklep je na masie.

W ten sam sposób, co w kroku 1, rozpuść masło i mleczną czekoladę. Taką polewą posmaruj ciasto. Odstaw do lodówki by polewa zastygła. Dopiero wtedy pokrój na kawałki. Ciasto smakuje najlepiej następnego dnia.



SPRAWDZONA RADA

Jeśli masa królowa jest gęsta i sztywna to najlepiej podgrzać ją umieszczając puszkę w gorącej wodzie na kilka minut

PYSZNY OMLET, MODNY POMYSŁ NA UBRANIE ORAZ IDIOMY PRZYGOTOWANE PRZEZ SEBASTAINA MORANKO I OLĘ JASIŃSKĄ

OMLET

TRADYCYJNY Z PRZYPRAWAMI

JAJKA 4
 MLEKO 50 ML
 MASŁO 20 ML
 POMIDORY KOKTAJLOWE 8 SZT.
 SZYNKA 2 PLAS.
 SER MOZZARELLA 50 G
 RUKOLA LUB INNA SALATA
 PIEPRZ I SOL



- SZYNKĘ POKROJ W CIENKIE PASECZKI, MOZZARELLĘ – W PŁASTRY, POMIDORKI – NA POŁÓWKI
 - JAJKA WBIJ DO MISKI. DODAJ MLEKO, SZCZYPTĘ SOLI I PIEPRZU, WSZYSTKO WYMIESZAJ TRZEPACZKĄ LUB WIDELCEM.
 - NA ŚREDNIEJ PATELNI ROZPUŚĆ MASŁO, WLEJ MASĘ JAJECZNĄ, UŁÓŻ NA NIEJ PASECZKI SZYNKI, WYMIESZAJ, JEŚLI JAJKA JESZCZE SIĘ NIE ŚCIEŁY.
 - PO 2 MINUTACH PRZEWROC OMLET NA DRUGĄ STRONĘ (UŻYJ DO TEGO PŁASKIEJ SZPATULKI). SMAŻ KOLEJNE 2 MINUTY DO ZARUMIENIENIA.
 - USMAŻONY OMLET PRZEŁÓŻ NA TALERZ, DODAJ POMIDORKI, SALATĘ I SER. CAŁOŚĆ ZŁÓŻ NA PÓŁ I ZJEDZ OD RAZU, PONIEWAŻ Z CZASEM OMLET TRACI NA PUSZYSTOŚCI.

IDIOMY W JĘZYKU ANGIELSKIM

- *the other side of the coin* - druga strona medalu
- *change a fly into an elephant* - robić z igły widły
- *on thin ice* - na niepewnym gruncie
- *hit the nail on the head* - trafić w sedno
- *leave no stone unturned* - poruszyć niebo i ziemię
- *cry for the moon* - chcieć gwiazdki z nieba
- *inside out* - (znać) na wylot
- *ease sb's mind* - uspokajać kogoś
- *get on sb's nerves* - działać komuś na nerwy
- *go to waste* - marnować się
- *let somethingslip* - wygadać się



ESPORT

E-SPORT

Na czym polega e-sport?

E-sport jest to forma rywalizacji, w której przedmiotem działań zawodników są gry komputerowe. Rywalizacja między zawodnikami odbywa się zarówno w formie rekreacyjnej, jak i na turniejach gier komputerowych (PRO - Gaming).

Pierwszy turniej w historii e-sportu

Pierwszy turniej w historii e-sportu odbył się na terenie Uniwersytetu Stanford w 1972r. Zawodnicy mierzyli swoje umiejętności w Spacewar! , grę z 1961 roku - zabawa polegała na kierowaniu statkiem kosmicznym i zestrzeleniu przeciwnika.

Jak dziś wygląda e-sport?

W dzisiejszych realiach głównymi dyscyplinami e-sportu są League of Legends, Star Craft II oraz Counter Strike Global Offensive. Na przestrzeni czasu powstało wiele drużyn e-sportowych takich jak: Fnatic, Team Liquid i Cloud9. Osoby, które grają w drużynach e-sportowych nazywa się "pro gamerami". Często organizowane są turnieje, w których drużyny stają na przeciw siebie walcząc o główną nagrodę, która może wynosić nawet ponad milion euro. Pro-gamerzy uważają e-sport nie tylko za swoją pasję, a także sposób na życie.

Cezary Borkowski i Mateusz Kaczmarek



**NA ZDJĘCIU ZESPÓŁ AGO-GAMING
FOT. ESPORTNOW.PL**

THE LITTLE PRINCE W NASZEJ SZKOLE!



8 lutego 2018 roku przedstawiliśmy na małej sali gimnastycznej anglojęzyczną wersję lektury Mały Książę. Little Prince spotkał się z Różą, geografem, lisem i wieloma innymi. Przygotowania trwały bardzo długo, ale poświęcony im czas na pewno nie poszedł na marne. Spektakl został bardzo dobrze odebrany przez naszych rodziców, a i nauczycielom też się podobał. Nasze pierwsze przedstawienie po angielsku w gimnazjum to piękne doświadczenie na koniec naszej nauki w tej szkole. Dziękujemy p. Marioli Podolskiej -Maculewicz za przygotowanie z nami tego spektaklu, p. Ewie Jakubowskiej za pomoc techniczną oraz p. Marcinowi Bąkowskiemu za oprawę muzyczną.

Weronika Madyś

POWITAJ Z NAMI OPTYMISTYCZNIE TRENDY NOWEGO ROKU 2018 ORAZ POZNAJ ZALETY OGLĄDANIA SERIALI!

MODNY 2018 rok!

Picie wody

Samoakceptacja

Tolerancja

Pielegnacja

Zdrowe odżywianie

Bullet journal

CZARNO NA BIAŁYM
GŁOS MŁODYCH

PLUSY I MINUSY OGLĄDANIA SERIALI

Z każdym rokiem przybywa coraz więcej seriali. Każdy serialomaniak marzy, aby obejrzeć wszystkie dzieła "małego ekranu", jednak jest to zadanie niewykonalne nawet dla największych zuchwalców. Jakie są plusy i minusy oglądania seriali?

— ZAGŁĘBIAMY SIĘ W HISTORIĘ
RÓŻNYCH BOHATERÓW, CO
POWODUJE, ŻE ZAPOMINAMY
O CODZIENNYCH
OBOWIĄZKACH



— PRZEJMUJĄC SIĘ LOSAMI
NASZYCH UKOCHANYCH
BOHATERÓW POPADAMY W STAN
PRZYGNĘBIENIA



+

OGLĄDANIE SERIALI STWARZA
NIESKOŃCZENIE WIELE TEMATÓW DO
ROZMÓW Z INNYMI SERIALOMANIKAMI
ORAZ OSOBAMI, KTÓRE DOPIERO
ZACZYNIAJĄ PRZYGODĘ Z SERIALAMI



+

ROZWIJAMY SIĘ POD
WZGLĘDEM KULTURALNYM,
POZNAJEMY HISTORIĘ,
BIOGRAFIE ZNANYCH ORAZ
ZASŁUŻONYCH OSÓB

Pomimo iż liczba plusów oraz minusów jest identyczna - seriele
jak najbardziej warto oglądać!