

GAZETKA SZKOLNA



Mała Czarno - Biała

Kwiecień/Maj 2020 NR 8/9/119



„ ... Mieszkańcy miasta i przyjeżdżający
Tacy zmęczeni i tacy cierpiący
Przeklinający swój codzienny los... Jeszcze będzie przepięknie,
Jeszcze będzie normalnie...” (Tomasz Lipiński)

KALENDARIUM



Kwiecień, maj 2020 - ... W tym roku szkolnym do szkoły już nie wrócimy...

BÓL ŻYCIA

Otwierasz oczy i już od samego rana wiesz, że zapowiada się parszywy dzień. Może to kwestia nastawienia, a może najzwyczajniej w świecie szczerą prawdą? Tak czy owak przeżywasz teraz w swoim życiu ciężki okres, DOJRZEWASZ. Tak na prawdę głupia sprawa z tym dojrzewaniem, a może inaczej – okresem buntu (brzmi profesjonalnie). Teraz pod wpływem buzujących hormonów wszystko Cię drażni, irytuje i wprowadza w stan ogólnego rozbicia psychicznego. Czasami krzyczysz, płaczesz, masz fochy z niewyjaśnionych przyczyn. W tym trudnym dla siebie czasie, zamykasz się w swoim małym świecie... czasem sięgasz po alkohol, fajki i inne używki, często pod wpływem starszych kolegów którym chcesz zaimponować. No ale jak to mówią: „zakazany owoc najlepiej smakuje”. Rodzice przeżywają istny horror, proszą i błagają – próbując nakierować Cię na dobrą drogę. A Ty i tak zrobisz swoje, a najlepiej na przekór prośbom... takie jest życie. Każdy przeżywa swój okres buntu w inny sposób, niektórzy piją, palą, zaczynają inicjację seksualną aby po prostu zaistnieć wśród grupy. TY udajesz złe dziecko, słuchasz ciężkiej muzyki, kłócisz się ze wszystkim co żywe i chodzisz w wielkich glanach. Po prostu pokazujesz swoją odrębność, lubisz być inny i groźny (choć czasem nie wychodzi). Ktoś może powiedzieć: „w głowie się teraz przewracało tym smarkaczom, za dużo wszystkiego mają... w naszych czasach to było niedopuszczalne, niemoralne... wręcz niepojęte.” Na pewno każdy z was choć raz w życiu słyszał taką gadkę, a przecież każdy kiedyś był zbuntowany i niezdecydowany.

Życie nastolatka jest na prawdę trudne, należy jednak pamiętać o tym, że nie tylko dla niego ale też dla wszystkich których spotyka na swojej drodze do dorosłości.

Klik

Redaktorzy tego numeru:

Julia Kula, Magda Kimel, Julia Kozioł, Roksana Jon, Aleksandra Lech, Agata Kolańska,
Klik

Zdjęcia i grafika:

fot. p. Joanna Szafrąńska, Agnieszka Żychska, <https://pl.freepik.com>, <http://zawidow.eu>,
<https://www.polityka.pl>, <https://cojestgrane.pl>, <https://valleyadvocate.com>

Opiekunowie numeru:

p. Joanna Szafrąńska, p. Edyta Rozenfeld

SPIS TREŚCI:

Peeska, czyli od Redakcji – s. 3

Wywiady... - s.4

Nie dajmy się ... – s.6

Kolorowe kwiatki...- s.10

****** - s.11***

Madzia w podróży – s. 13

Warto przeczytać...- s. 15

Warto obejrzeć... - s.15

Kącik Kulinarny – s. 19

PEESKA, CZYLI OD REDAKCJI

P.S.1. To czas na refleksję. Na to, aby się zatrzymać, spojrzeć i zrozumieć, że nie wszystko się da. Że nasze plany mogą i muszą się zmienić. Że my musimy się zmienić. Ten czas każdy zapamięta inaczej, przeżyje go indywidualnie, bardziej lub mniej emocjonująco. To wyjątkowy czas. I mimo zabranej nam wolności, oddechu (chodzenie w maseczkach), czekamy. Na powrót do normalności. Oczekujemy otwarcia kolejnych przestrzeni, jeszcze niedawno tak oczywistych i zapełnionych. To nasz czas. Wykorzystajmy go mądrze.

P.S. 2. Najważniejsze to mieć plan. Wstać rano, najlepiej bladym świtem i działać. Nakręcać mechanizm dnia. Szukać przede wszystkim pozytywów, słuchać muzyki, obejrzeć dobry film. Starać się nie zapominać o sobie. Serwujcie sobie wiele przyjemności, kosztujcie nowych smaków, gotujcie, rozmawiajcie, teraz jest czas na wielkie zmiany!



Chcesz zadać nam pytanie, skomentować jakiś artykuł, wypowiedzieć się?

Napisz do nas

Nasz e-mail : gazetka2017@wp.pl

WYWIADY

Nasze poglądy o „koronaferiach”

Podczas trwającej już prawie dwa miesiące kwarantanny zadałyśmy parę pytań naszym znajomym z pierwszych klas. Wszyscy uczniowie odpowiedzieli nam, że radzą sobie dobrze. Na początku było trudno, ale już przyzwyczajają się do tych dziwnych warunków.

Zapytałyśmy się jaki sposób nauczania, zdalny czy tradycyjny, preferują. Okazało się, że zdania są podzielone. Część woli zdalne, bo mają więcej czasu dla siebie, mogą bardziej skupić się na przedmiotach maturalnych oraz uczniowie mają większą swobodę w gospodarowaniu swoim czasem. Druga część woli tradycyjny sposób nauczania, ponieważ lekcje odbywają się w przyjemnej atmosferze ze znajomymi oraz nie trzeba martwić się o zawieszanie, zasilanie i brak Internetu.

Zadałyśmy także pytanie o sposób przeprowadzania lekcji, który według ich jest najlepszy. Według większości najprzyjemniejsze lekcje są na zoomie, bo można zobaczyć znajomych oraz ma się prosty kontakt z nauczycielem. Niektórzy wolą live'a na Facebooku, ponieważ można go potem odtworzyć jeszcze raz, gdy czegoś nie zrozumiało się na lekcji.

Dowiedziałyśmy się także, że większość tęskni za kontaktem z rówieśnikami i nauczycielami, za atmosferą na szkolnych korytarzach i lekcjach.

Wypytałyśmy się ich o sposób spędzania czasu wolnego. Część osób spędza czas aktywnie na spacerach, rozwijaniu swoich sportowych pasji, a reszta nadrabia czytanie książek, oglądanie filmów i seriali. Oczywiście przez niemożność spotkania się ze znajomymi, nadrabiamy to rozmowami przez telefon.

Uczniowie zapytani o rady dla nauczycieli, które miałyby ułatwić im samodzielną naukę proponują mniejszą ilość prac domowych, wysyłanie większej ilości filmów i animacji, ponieważ jest to przyjemniejszy i efektywniejszy sposób przyswajania wiedzy niż czytanie podręcznika.

Ostatnim pytaniem, jakie zadałyśmy naszym znajomym było, czy chcieliby wrócić do szkoły. Prawie wszyscy odpowiedzieli, że bardzo chcą wrócić do szkoły, bo tęsknią za rówieśnikami i za szkolną atmosferą.

Zadałyśmy także kilka pytań naszym nauczycielkom.

Pierwszą nauczycielką była pani **IWONA DOMINIAK**:

- Jak czas kwarantanny wpływa na Pani system pracy?

- Nauczyłam się zdalnej pracy. Doceniłam tę formę pracy w czasie nietypowej sytuacji, ograniczenia sposobu poruszania się. Jednak męczy mnie siedzenie przed komputerem, gdyż wolę bezpośredni kontakt z ludźmi.
- **Ile czasu spędza Pani nad przygotowaniem do lekcji? Więcej czy mniej?**
- Z reguły więcej czasu muszę poświęcić na przygotowanie do zajęć niż w czasie normalnego życia. Ponadto często pracę spowalniają słabe łącza, brak światłowodów.
- **Który system nauki bardziej Pani odpowiada zwykły czy internetowy?**
- Zdecydowanie wolę normalny-zwykły tok nauki, gdyż jest bardziej transparentny, uczciwszy, bardziej prawdziwy. Wymaga też większej mobilizacji.
- **Czy Pani tęskni za kontaktem z uczniami?**
- Oczywiście, że tęsknię za uczniami. Szklany ekran jednak dzieli, daje namiastkę prawdziwego życia.
- **Jak Pani spędza czas podczas pandemii?**
- Przede wszystkim obowiązki: zajęcia lekcyjne, uzupełnianie dokumentów, potem zakupy, obiad i inne prace domowe. Czytam książki, oglądam ciekawe sztuki teatralne, filmy, wystawy on-line, słucham muzyki, dyskutuję z bliskim, bawię się z wnuczką. Słowem daję radę.
- **Jak według Pani powinna wyglądać idealna lekcja online?**
- Idealna lekcja? Hmm: łączność jest stabilna, wszyscy się widzimy, uczniowie szybko wchodzą w link, natychmiast reagujemy na pytania, dyskutujemy, sprawnie zamieszczamy informacje na tablicy, uczniowie sprawnie tworzą notatkę. Lekcje trwają pełne 45 min.
- **Co Pani radzi uczniom aby ulepszyć nauczanie zdalne?**
- Rady, aby lepiej pracować on-line: pilnować godzin planowanych zajęć, stawiać się na nie punktualnie, zrobić sobie przypominajkę, systematycznie odrabiać zadania i odważnie odpowiadać w czasie zajęć. Ci, którzy spędzają zajęcia w łóżku, rozparci, rozłożeni, powinni usiąść przy biurku, stole, poinformować bliskich o lekcji, skupić się na omawianym temacie, wyłączyć rozpraszacze.
- **Jakie Pani może dać rady uczniom, aby łatwiej było im się uczyć?**
- Rady: zapisywać prace domowe, duże i małe, systematycznie odrabiać, nie odkładać prac na później, nie gromadzić ich, czytać zalecane teksty, lektury oglądać polecane filmy, sztuki, itp. Proporcjonalnie dzielić czas między pracą a odpoczynkiem. Nie siedzieć nocami w tygodniu zwłaszcza przy komputerze, grach.
- **Czy chciałaby Pani wrócić do szkoły?**
- Tak, chciałabym wrócić do szkoły.

Kolejną nauczycielką, która odpowiedziała nam na pytania była pani **MAGDALENA MONKOSA**.

- **Jak czas kwarantanny wpływa na Pani system pracy?**
- Zatraciłam granicę między pracą a życiem prywatnym, codziennym. Początkowo bardzo mi to przeszkadzało, teraz widzę więcej zalet nowej sytuacji – jestem mniej zabiegana, mam więcej czasu dla bliskich, uczniów, na hobby. Życie zwolniło, przekornie myślę, że nam wszystkim było to trochę potrzebne.
- **Ile czasu spędza Pani nad przygotowaniem do lekcji? Więcej czy mniej?**
- Pierwsze dni kwarantanny były poszukiwaniem, nauką i wypróbowywaniem odpowiednich narzędzi do zdalnego nauczania. Kosztowało mnie to mnóstwo czasu i stresu. Nadal muszę się douczać, jednak po upływie tych kilku tygodni mam w końcu wrażenie, że mój system pracy jest już całkiem nieźle zorganizowany. Pracuję więcej, bo tego wymaga sytuacja, jednak nie widzę w tym problemu.
- **Który system nauki bardziej Pani odpowiada zwykły czy internetowy?**
- Zwykły, bo jest prostszy i znany. Mam jednak wielką nadzieję, że nowe doświadczenia zostawią trwałe, pozytywne ślady w szkolnictwie.
- **Czy Pani tęskni za kontaktem z uczniami?**
- Ależ ten kontakt jest obecnie nawet intensywniejszy. Codziennie odpowiadam na dziesiątki e-maili, z wieloma uczniami rozmawiam przez telefon, chociaż są to niestety najczęściej rozmowy dyscyplinujące. Kontakt jest, tyle tylko, że w innej formie.
- **Jak Pani spędza czas podczas pandemii?**
- To dość ciekawy czas, nie spodziewałam się takiego życiowego, w tym zawodowego doświadczenia. Zrobiłam zaległe porządki w mieszkaniu, jednak nie przeczytałam całego stosu nowych książek. Mam więcej czasu na moje hobby.
- **Jak według Pani powinna wyglądać idealna lekcja online?**
- Nie potrafię i chyba nie chcę zdefiniować lekcji idealnej. Lubię, kiedy uczniowie są aktywni. Praca on-line znacznie to utrudnia. Wszyscy znamy ten schemat – nauczyciel: wyznacza, uczeń: cisza, 10 sekund potem - cisza, łączy mikrofon, nauczyciel: powtarza pytanie, uczeń: „słysząc mnie?“, nauczyciel: potwierdza, uczeń: „może pani powtórzyć pytanie?“.
- **Co Pani radzi uczniom, aby ulepszyć nauczanie zdalne?**
- Nigdy w historii szkolnictwa tak wiele nie zależało od samych uczniów. Nauczyciele mają obecnie bardzo ograniczone narzędzia kontroli i kary, które dla części uczniów są jedynym motorem. Chciałabym, żeby ten trudny czas pozostawił po sobie trwałe ślady w postaci uczciwego, rzetelnego podejścia uczniów do samorozwoju.
- **Jakie Pani może dać rady uczniom, aby łatwiej było im się uczyć?**

- Stawiajcie na samodyscyplinę, uczcie się z ciekawością, pracujcie uczciwie, nie szukajcie dróg na skróty. Powiedzmy otwarcie – w nauce nie chodzi o zadowolenie nauczycieli i rodziców czy wysokie oceny. Jeżeli nauczycie się teraz czerpać przyjemność z nauki, przed Wami pełniejsze i lepsze życie.
- **Czy chciałaby Pani wrócić do szkoły?**
- Tak, to byłoby korzystne ze względu na uczniów. Nie mamy jeszcze żadnych badań dotyczących skuteczności zdalnego nauczania. Obawiam się, że kiedy przyjdzie czas rozliczenia w postaci matury, nikt już nie będzie pamiętał o tych kilku trudnych tygodniach specyficznego nauczania z powodu koronawirusa. Dlatego proponuję skończyć z uzalaniem się nad warunkami do nauki i wziąć sprawy w swoje ręce.

Ostatni wywiad przeprowadziłyśmy z panią **PATRYCJĄ CACKOWSKĄ**.

- **Jak czas kwarantanny wpływa na Pani system pracy?**
- Czas kwarantanny całkowicie zmienił mój system pracy. Wszystko jest inne, wymaga też innego podejścia i innych rozwiązań. Przystosowanie się do obecnej sytuacji chyba dla nas wszystkich było wyzwaniem. Tutaj często pomocni okazywali się sami uczniowie, którzy podpowiadali mi niektóre rozwiązania i pomagali podczas problemów technicznych (duży podziękowania dla absolwentów klasy 3c :))
- **Ile czasu spędza Pani nad przygotowaniem do lekcji? Więcej czy mniej?**
- Wydaje mi się, że poświęcam więcej czasu na przygotowanie się do zajęć. Staram się urozmaicać formy pracy, każde przesłane Wam zadanie czy zabawa spoza książki musi być znaleziona bądź opracowana przeze mnie. Nie zapominajmy też o wolnym Internecie i wieszających się stronach internetowych :)
- **Który system nauki bardziej Pani odpowiada zwykły czy internetowy?**
- Oba mają swoje plusy. Internetowy system jest bardzo elastyczny, nie wymaga od nas wybiegania z domu o 8 rano, w dużej mierze uczniowie mogą pracować swoim, zróżnicowanym tempem i lekcje on-line są zawsze pełne niespodzianek (rodzeństwo, psy, koty, remonty, itp.). Z drugiej strony tradycyjny system i bezpośredni kontakt pozwala mi lepiej wytłumaczyć niektóre rzeczy - widzę Waszą reakcję na tłumaczone zagadnienia i mogę dostosować swoją pracę do niej. Dodatkowo nie wszyscy mamy w domach optymalne warunki do nauki (rodzeństwo, psy, koty, remonty) i odpowiedni sprzęt. Przyznam się też, że nie cierpię siedzieć, kiedy coś tłumaczę.
- **Czy Pani tęskni za kontaktem z uczniami?**

- Tak. Szkoła zawsze tętniła życiem i nie sposób było się z Wami nudzić. Już nawet tęsknie za przerywaniem mi zajęć pytaniami niezwiązanymi z tematem czy dyskretnym wyciągnięciem telefonu.
- **Jak Pani spędza czas podczas pandemii?**
- Wiem, że jest to świetny czas na samodoskonalenie i mam to w planach, ale na razie głównie czytam, sprzątam, oglądam Netflixa i piekę ciasta.
- **Jak według Pani powinna wyglądać idealna lekcja online?**
- KAŻDY POWINIEN MIEĆ WŁĄCZONĄ KAMERKĘ. Idealna lekcja zaczyna się punktualnie, nikt nie ma żadnych problemów technicznych, Internet działa bez zarzutu, wszyscy mamy wszystkie potrzebne materiały pod ręką, wszyscy są super skupieni i zawsze wiedzą, które zadanie właśnie robimy.
- **Co Pani radzi uczniom aby ulepszyć nauczanie zdalne?**
- Wydaje mi się, że podczas nauki w domu łatwo jest się zdekoncentrować i "zgubić", dlatego też uczniowie powinni wszystkie zadania i terminy zapisywać w zeszytach lub może nawet kalendarzach i przede wszystkim nie bać się zapytać jeśli czegoś nie wiedzą.
- **Jakie Pani może dać rady uczniom, aby łatwiej było im się uczyć?**
- Jeśli chodzi o j. angielski dobrze jest maksymalnie zwiększyć kontakt z językiem przez filmy, piosenki i książki anglojęzyczne czy też granie w gry w tym języku.
- **Czy chciałaby Pani wrócić do szkoły?**
- Chciałabym móc prowadzić już tradycyjne lekcje, ale tylko jeśli to będzie dla nas wszystkich bezpieczne.

Reasumując poglądy uczniów i nauczycieli są podobne. Wszyscy tęsknimy za normalnością i nie możemy się doczekać powrotu do szkoły. Myślimy, że gdy w końcu nasze życia wrócą na normalny tor bardziej będziemy doceniać tę stałość, bo już wiemy, że tak naprawdę nic nie jest do końca pewne.

Julia Kozioł i Roksana Jon



NIE DAJMY SIĘ ZWARIOWAĆ – EPIDEMIA STRACHU



Ponad dwa miesiące temu wydarzyło się coś, co sprawiło, że mogliśmy poczuć się trochę jak bohaterowie apokaliptycznego filmu. Zamknięto szkoły, kina, restauracje, siłownie, większość sklepów. Świat zatrzymał się nagle, a my obserwowaliśmy to wszystko przed telewizorem, zamknięci w domu. Pandemia koronawirusa z pewnością w wielu wywołała niepokój i lęk. Media wcale nie pomagają w tej stresującej sytuacji, codziennie podając nieustannie nowe informacje na temat ofiar czy o innych nieprzyjemnych wydarzeniach dziejących się na świecie, zapowiadając, że koniec świata jest bliski. Nie dajmy się jednak zwariować. Oczywiście pandemia to nie żarty i nie czas na spotkania ze znajomymi, rodziną (szczególnie jej starszymi członkami) czy urządzenie imprez, ale spróbuj zminimalizować stres jaki pandemia wywołuje. Nie żyj z grającym w tle telewizorem podającym dołujące informacje, nie czytaj codziennie liczby ofiar i odróżniaj fakty od mitów o wirusie. Skup się na nauce online i nadrabiaj zaległości, w końcu jest na to czas. Przeczytaj tę książkę, która kurzy się na półce, dokończ ulubiony serial, zacznij ćwiczyć, rozwijać nowe lub kontynuować zapomniane hobby. Pamiętaj jednak, żeby nie nakładać na siebie zbyt dużej presji. Może tym, czego potrzebujesz jest zwyczajny odpoczynek? Stres jaki wywołuje w nas zaistniała sytuacja jest wystarczająco przytłaczający, żebyś jeszcze sam go dokładał. Nie musisz wyjść z kwarantanny jako król czy królowa produktywności. Jeśli tego potrzebujesz skup się na zdrowiu psychicznym, może popraw relacje z rodzeństwem, skoro już jesteś na nich skazany. Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi i rodziną poprzez Internet. Jeśli czujesz się przytłoczony i chciałbyś porozmawiać

ze specjalistą istnieje kilka infolinii, z którymi możesz się połączyć np. Infolinia wsparcia psychicznego prowadzona przez Wojska Obrony Terytorialnej: Tel.: 800 100 102 (czynny całą dobę). Możesz też wejść na stronę <https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/kontakt>, gdzie umówisz się na rozmowę telefoniczną lub spotkanie przez Skype. Spróbuj też spojrzeć na pozytywne strony. Dzięki rzadszym podróżom emisja szkodliwego CO₂ znacznie spadła. Natura powraca powoli do zdrowia. Miejmy też nadzieję, że zaistniała sytuacja nauczy nas rzadszych i bardziej przemyślanych zakupów, co przyczyni się do spadku konsumpcjonizmu. Zaoszczędzimy też trochę pieniędzy. W końcu nie chodzimy teraz na kawę ze znajomymi w każdy weekend, czy nie robimy spontanicznych zakupów w galeriach handlowych.

Podsumowując, bądźcie rozsądni i nie narażajcie siebie ani innych na niebezpieczeństwo związane z wirusem. Dbajcie o swoje zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Wszystko się kiedyś skończy, ale musimy uzbroić się w cierpliwość.

Aleksandra Lech

KOLOROWE KWIATKI NA SUKIENKACH - WIOSENNY FELIETON

Lubiła ten stan umysłu.

Takie wiosenne wibracje w jej umyśle, które sprawiały jej radość, że już niedługo będzie mogła zakładać kolorowe sukienki.

Szczególnie te w kwiatki, kupowane gdzieś na wyprzedażach.

Całą sobą czekała na otwarcie szafy.

Sezonu sukienek, w których czuła się lżej i piękniej.

Kolorami potrafiła ukryć swoje nastroje. Żółtymi narcyzami zakryć wstyd i smutek.

Tak miała.

Zakrywała zielonymi liśćmi na sukience swoje grube nogi.

Niedopasowane fragmenty ciała rozciągała kolorowym materiałem.

W jej szafie, na wieszakach wisiła łąka.

Niebieskie i błękitne kwiaty przeplatały się z zielenią traw.

Soczyste tulipany i nieśmiałe stokrotki nakrapiane barwnymi kolorami zachęcały do wędrówek. Czekąca.

Niespodziewany deszcz zburzył jej plany.

Wielkie, mokre krople na twarzy wywołały złość i smutek.

Ciężkie krople przygniotły jej plany.

Zadzwonił.

Spanikowała.





Zamknięta w szafie oddychała przerażona, że zobaczy prawdę.

Że wcale nie jest tak kolorowo.

Zakładała na siebie przypadkowe fragmenty, ulubione skrawki, wspomnienia.

Wyszła.

Zwykła nastoletnia buzia zdradzała wszystko.

Jeden telefon sparaliżował ją na kilka chwil.

Wiedziała, czuła, że za chwilę wszystko wróci do normy, że zaświeci słońce.

Że zobaczy ją kolorową.

Zobaczył.

Rozsiane piegi na jej twarzy.

Reszta była nieistotna.

Liczyły się słowa, które pachniały jak kolorowe kwiaty.

Klik



Piszę ten artykuł niedługo po tym, jak dowiedziałam się, że do szkoły nie wrócimy przed 24 maja. Nie wiem jak Was, ale mnie ta wiadomość ucieszyła. Obecna sytuacja na świecie jest przerażająca i mam nadzieję, że wszystko wróci w najbliższym czasie do normy, lecz nie ukrywam, że kwarantannowy tryb życia mi odpowiada. Pisząc ten tekst mam na celu podzielić się moim pozytywnym myśleniem w tym trudnym czasie. Na pewno nieraz to słyszeliście, ale przymusowe siedzenie w domu można w pozytywny sposób wykorzystać. Nie mam na tu myśli

obejrzenia wszystkich seriali na Netflixie, choć kiedy jak nie teraz? Raczej zachęcam do czytania książek, a sama wsiąknęłam w puzzle, na które nigdy nie było dość czasu. Czas „koronaferii” jest świetną okazją do podszkolenia różnych umiejętności, chociażby kulinarnych. Normalny tryb życia narzuca nam wysokie tempo i musimy ograniczać się do sprawdzonych, szybkich przepisów, a czasem ratować się daniami gotowymi, nie mówiąc już o przygotowywaniu smakołyków (jeśli macie ochotę na ciasto z owocami koniecznie zajrzyjcie do kącika kulinarnego). Dajcie sobie dogodzić nie zapominając o podstawach zdrowego odżywiania. Będąc w temacie zdrowia nie sposób nie wspomnieć o aktywności fizycznej, która została dość mocno ograniczona. W tej sytuacji ratuje nas salon przemieniający się w domową salę treningową i nasz niezawodny internet. W sieci znajduje się pełno darmowych treningów m.in. joga, fitness, rozciąganie czy ćwiczenia siłowe. Może nie zastąpi to w pełni pływania czy jazdy na rowerze, lecz z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Zgodnie z najnowszymi ustaleniami można już spędzać czas na świeżym powietrzu w celach rekreacyjnych, więc nie możemy narzekać. Życie nie jest czarno białe i „koronaferie” mają też swoje minusy. Mimo że dobrze pracuje mi się w trybie e-lekcji, to czasem brakuje motywacji i zaległości narastają, ale bywa i tak także w trakcie tradycyjnej nauki. Najbardziej uciążliwa jest dla mnie ciągła konieczność korzystania z komputera. Zdecydowanie bardziej wolę pisać ręcznie w zeszycie i czytać tradycyjne, papierowe lektury. W całej tej sytuacji najbardziej dotknęły mnie Święta Wielkanocne. To był pierwszy raz, po 14 latach, kiedy spędziłam je w domu i mam nadzieję, że ostatni. Jajka faszerowane nie smakowały tak dobrze jak w gronie licznej rodziny. Na szczęście technologia wyszła naprzeciw i całe świąteczne popołudnie spędziłam prowadząc wideorozmowy. Udało się porozmawiać, powspominać i zagrać w kalambury z najbliższymi. Mam nadzieję, że mimo ostatnich zdań, w których narzekam, zauważacie więcej pozytywów tej sytuacji. W końcu kto z nas nie marzył, aby móc posiedzieć w domu. Z pewnością nie tak wyobrażaliśmy sobie tegoroczną majówkę ale wierzę, że uda się spędzić ją w przyjemny sposób. W Świnoujściu mamy tyle pięknych lasów, że każdy znajdzie kąt dla siebie. Sytuacja jest wyjątkowa, lecz dbając o zdrowie fizyczne i psychiczne mamy szansę wyjść z kwarantanny jako lepsza wersja siebie. To lekcja i szansa od życia.

Julia Kula

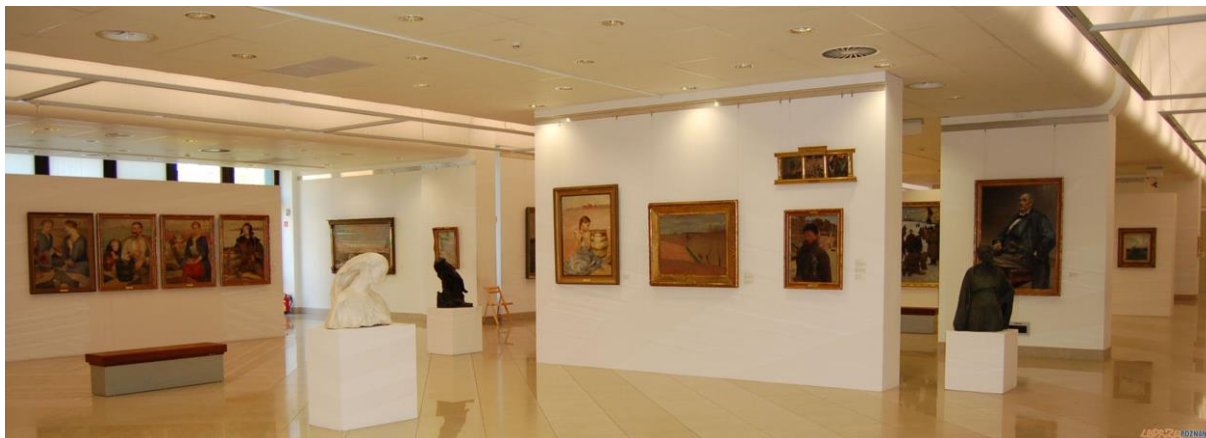
MADZIA W PODRÓŻY – POZNAŃ

Ze względu na obecną sytuację wiele naszych zagranicznych podróży będzie musiało poczekać, jednak nie zapominajmy, że w naszym kraju również znajdują się piękne miejsca, które warto zwiedzić. Wykorzystajmy więc te wakacje, aby poznać to, co oferuje nam dziedzictwo kulturowe Polski. Dzisiaj przyjrzymy się temu, co oferuje nam Poznań, czyli jedno z bardziej niedocenianych miast!



Do Poznania dojedziemy ze Świnoujścia bezpośrednio pociągami, zarówno dalekobieżnymi, jak i regionalnymi, więc jest to jedno z lepiej skomunikowanych miast z naszym regionem. W samym centrum znajduje się wiele hosteli, gdzie za niewielką sumę można zatrzymać się na noc. Warto dodać, że hostele są także genialnym miejscem na zawieranie nowych znajomości. To właśnie tam najczęściej zatrzymują się podróżnicy, z którymi można połączyć siły podczas wspólnego poznawania miasta! Wiele osób kojarzy Poznań tylko i wyłącznie z centrami handlowymi i rynkiem, jednak miasto ma nam do zaoferowania o wiele więcej. Rynek oczywiście jest bardzo ładny i wart zobaczenia, jednak jest on również przez większość czasu bardzo zatłoczony i głośny. Polecam jednak wstać około 5.00-6.00 i przejść się po starówce o świcie, kiedy całe miasto jeszcze śpi. Można wtedy poczuć się tak, jakby było się jedyną osobą w okolicy, a jedyne co słychać to dźwięki tramwajów i gołębi. Miejsmem, które również kojarzymy z Poznaniem to Ostrów Tumski, czyli jedyna pozostała wyspa na rzece Warcie w tym mieście. Jest to obszar chroniony, jako pomnik historii. Znajduje się tutaj Bazylika Archikatedralna świętych Apostołów Piotra i Pawła, zwana popularnie katedrą, która jest jedną z najstarszych świątyń w Polsce. W katedrze znajduje się Złota Kaplica, gdzie pochowany jest Przemysław II, a także według tradycji Mieszko I i Bolesław Chrobry. Na wyspie stoi również najstarsza gotycka budowla w Poznaniu, czyli Kościół Najświętszej Marii Panny z XV wieku. Dla fanów sztuki Poznań ma

do zaoferowania wiele, jednak na pierwszy plan wysuwa się Muzeum Narodowe. Jest to jedno z moich ulubionych muzeów w Polsce. W zbiorach tego obiektu znajduje się jedyny obraz Monet'a w naszym kraju, czyli „Plaża w Pourville”. Poza tym obejrzymy tam największe dzieła Jacka Malczewskiego („Błędne Koło”, „Śmierć na etapie”, „Autoportret w jakuckiej czapce”), „Założenie Akademii Lubrańskiego w Poznaniu” Jana Matejki czy portrety namalowane przez Marcello Bacciarelliego.



Jeżeli natomiast chcecie na chwilę odpocząć od zgiełku miasta, to zachęcam do odwiedzenia Palmiarni, gdzie można zrelaksować się wśród egzotycznych roślin i ptaków. Polecam Wam to miejsce, zwłaszcza w zimowych miesiącach, gdyż wtedy można się za jego pomocą przenieść do ciepłych klimatów i chwile zapomnieć o zimnicy, która panuje za oknem! To czego nie można pominąć podczas wizyty w Poznaniu to zjedzenie rogalu świętomarcińskiego. Na rynku znajduje się także „Rogalowe Muzeum”, w którym można bliżej przyrzeć się tradycji wypieku, która ma już ponad 150 lat! Oczywiście podczas wizyty nie zapomnijcie o degustacji. ☺

Poznań jest często pomijany w planach na zwiedzanie Polski, jednak mam nadzieję, że tym krótkim przewodnikiem zachęciłam Was do zwiedzania tego miasta.

Madzia



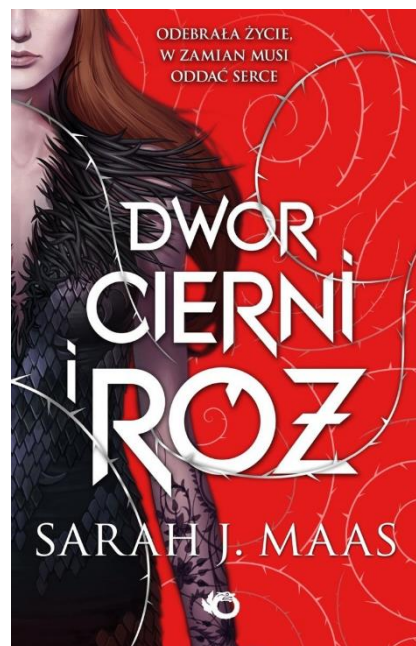
WARTO PRZECZYTAĆ



"Dwór Cierni i Róż" to fantastyczna seria idealna na tak długie siedzenie w domu.

Trzy tomy pełne magii, intryg, zwrotów

akcji pochłonęły mnie całkowicie. Seria Sarah J. Maas opowiada o krainie, która jest podzielona na dwie nienawidzone przez siebie nawzajem rasy: ludzi i magiczne istoty nazywane fae. Opowieść dotyczy ludzkiej dziewczyny - Feyre, która zabija wilka, który w rzeczywistości jest magicznym stworzeniem. Przez jej czyny jest zmuszona udać się na wrogie ziemie, aby odpokutować swoją zbrodnię. To zdarzenie jest początkiem zawitej historii, która zaskakuje na każdym kroku. Moja historia z tą serią zaczęła się tym, że moja przyjaciółka od dłuższego czasu bardzo mi ją polecała. Przez to, że każdy z tomów ma co



najmniej 500 stron, a szkoła wymaga też sporo uwagi, wołałam jej nie zaczynać. Ale teraz, kiedy zaczęła się pandemia i przestaliśmy chodzić na zwyczajne lekcje, w końcu zgodziłam się ją od niej wypożyczyć. I była to najlepsza decyzja. Dzięki tej serii udało mi się jakoś wytrwać w domu bez przyjaciół i codziennego życia. Starłam nie czytać ją przed zrobieniem czegoś ważnego, jak na przykład: praca na język polski albo zadania z matematyki, bo moje myśli (mimo skończonego fragmentu), zawsze krążyły wokół tej historii. Książki fantastyczne i przygodowe są odskocznią od życia codziennego i idealną propozycją na odpoczynek od wszystkich problemów realnego świata.

Agata

WARTO OBEJRZEĆ

W tym numerze mam dla Was propozycje 5 filmów, które możecie obejrzeć w domu. Pamiętajcie jednak, żeby podczas oglądania filmów w swoich czterech ścianach korzystać z zasobów oferowanych przez legalne źródła! To bardzo ważne, zwłaszcza w dobie kryzysu, jaki teraz przechodzi świat kinematografii. Dzisiejsze propozycje pochodzą z HBO GO, Netflix oraz Player PL, więc z platform, do których większość z Was ma dostęp. Starłam się wybrać także takie filmy, które poprawią Wam humor w tych ciężkich czasach.

„Pewnego razu... w Hollywood”

Jest to najnowsze dzieło wybitnego, amerykańskiego reżysera, czyli Quentina Tarantino. Podczas seansu widz przenosi się do lat 60, czyli złotego okresu Hollywood. Podczas którego powstały wielkie produkcje, na których później wychowywali się młodzi adepci sztuki filmowej. Film jest genialną podróżą przez symbole i odniesienia do klasyków kinowych. Poza tym jest on po prostu przepiękny wizualnie. Po seansie śmiałam się, że jak dla mnie to przez cały film bohater grany przez Brada Pitta mógłby jeździć autem po Los Angeles przy muzyce z epoki. „Pewnego razu... w Hollywood” jest historią o przyjaźni i miłości (zarówno do Hollywood, jak i do innych ludzi), a przede wszystkim wielkim ukłonem Tarantino dla czasów kina, na jakich się wychował. Film został nagrodzony Złotym Globem w kategorii „najlepsza komedia/musical”. Natomiast za swoją drugoplanową rolę Brad Pitt wygrał wszystkie możliwe nagrody (w tym Globa i Oscara).

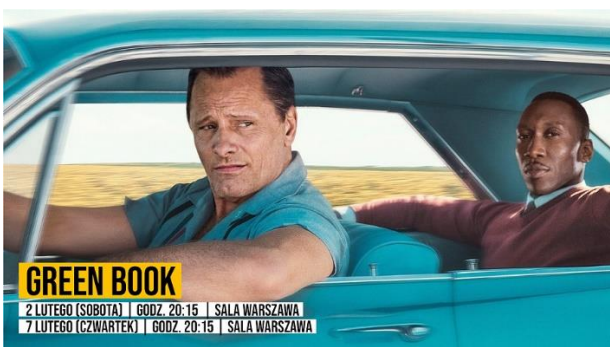
Film dostępny na HBO GO.



„Green Book”

Obraz, który w 2019 roku wygrał Nagrodę Amerykańskiej Akademii Sztuki Filmowej za najlepszy film. Przedstawiona jest w nim historia mężczyzny włoskiego pochodzenia (w tej roli genialny Viggo Mortensen), który dostaje pracę jako kierowca muzyka, który rusza w trasę po środkowych stanach. Jedynym problemem jest fakt, że artysta to czarnoskóry mężczyzna, a film osadzony jest w czasach, kiedy Stany były państwem, w którym w rozkwicie działała "segregacja rasowa". Film jest zabawny, czasami wzruszający, a momentami stresujący. Jest to historia opowiedziana z wielkim serduszkami, która spodoba się każdemu (mniej lub bardziej, jednak nie spotkałam się nigdy z całkowicie negatywną opinią). Po obejrzeniu filmu poprawa nastroju gwarantowana!

Film dostępny na HBO GO.



„W głowie się nie mieści”

„W głowie się nie mieści” jest jedną z moich ulubionych animacji, która nadaje się zarówno dla młodszych, jak i starszych dzieci. W genialny sposób jest w niej przedstawione to, co zachodzi w mózgu człowieka. Za pomocą bohaterów, z których każdy jest uosobieniem jakiegoś uczucia, pokazuje się dzieciom rzeczy, których podczas normalnej rozmowy mogłyby nie zrozumieć lub się nimi nie zainteresować. Film pozostawia także pole do dalszej konwersacji z młodym człowiekiem i właśnie to jest w nim wspaniałe. Podczas oglądania radzę przygotować sobie chusteczki, bo będą wzruszki!

Film dostępny na HBO GO.



„Na Noże”

Jest to jeden z moich ulubionych filmów z 2020 roku. Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, że jest to klasyczny kryminał („Kto zabił?”), jednak film miesza w sobie wiele gatunków. Przeplatają się w nim elementy komediowe, razem z tymi poważnymi. W roli detektywa pojawia się genialny Daniel Craig (znany z roli Bonda), jednak cała obsada jest wyśmienita. Wart uwagi jest także Chris Evans, który odkąd zaczął grać Kapitana Amerykę nie mógł przebić się przez wizerunek superbohatera. Tutaj widzimy go w zupełnie innym wydaniu i co najważniejsze całkowicie go w tej kreacji kupujemy. Poza tym wybitnie dobra jest Ana de Armas, która za tę rolę otrzymała nominację do Złotego Globa. „Na Noże” to film, który dostarczy niesamowitej rozrywki w artystyczny sposób!

Film dostępny jest do wypożyczenia na Playerze (15zł na 48h)



„Lady Bird”

Na koniec zostawiłam film, który po tym, jak obejrzałam go po raz pierwszy w 2018 roku trafił do top 3 najlepszych filmów, jakie kiedykolwiek widziałam! Jest to debiut reżyserski Greta Gerwig, która udowodniła nim jak dobrze potrafi pisać i prowadzić historię. Główną bohaterką filmu jest Christine („Lady Bird”), która za jakiś czas ma ukończyć liceum. Stoi przed wyborem dalszej drogi oraz chce jak najlepiej wykorzystać czas, który jej został w rodzinnym Sacramento (którego, jak sama mówi szczerze nienawidzi). Genialnie ukazana jest jej relacja z matką oraz rówieśnikami. Myślę, że większość z nas oglądając ten film w wielu momentach będzie mogło wskazać palcem na ekran i powiedzieć: „To ja!”. Reżyserka ma bardzo dobre oko do młodych aktorów. W filmie główne skrzypce gra Saoirse Ronan, ale na drugim planie pojawia się między innymi Lucas Hedges, Beanie Feldstein, czy genialny w swojej roli Timothee Chalamet (zresztą 2018 to był chyba jego rok, gdyż wtedy w kinach pojawił się także film „Call me by your name”). Film zdobył wiele nagród i nominacji (w tym Złoty Glob dla najlepszej aktorki w komedii/musicalu i za najlepszą komedię). Warto wspomnieć, że sama Gerwig nominowana była do Oscara za najlepszą reżyserię, a przecież dopiero debiutowała w tej roli! Ten film zdecydowanie jest wart uwagi. Będziecie na nim przechodzić przez cały wachlarz emocji!

Dostępny na Netflix



Magdalena Kimel



Kącik kulinarny

Dziś przygotowałam ciasto na poprawę humoru. Składa się ono z czterech warstw: kruchy spód, warstwa owoców, beza i kruszonka na wierzchu. Spód jest uniwersalny

i może być wykorzystany w różnych przepisach. Warstwę owoców można modyfikować wedle własnego smaku oraz w zależności od sezonu. Ja przedstawię wersję z jabłkami oraz mrożonymi truskawkami i malinami.

Składniki			
Krucze ciasto	Warstwa jabłkowa	Warstwa truskawkowo malinowa	beza
<ul style="list-style-type: none">•500 g mąki pszennej•2 łyżeczki proszku do pieczenia•250 g margaryny w kostce•150 g cukru•15 g cukru wanilinowego•5 dużych żółtek•3 łyżki śmietany 18 %	<ul style="list-style-type: none">•1,5 kg jabłek•cynamon	<ul style="list-style-type: none">•Ok 250 g mrożonych truskawek•Ok 250 g mrożonych malin	<ul style="list-style-type: none">•5 dużych białek•1 opakowanie budyniu śmietankowego•200 g cukru

Wykonanie:

- w misce mieszamy wszystkie składniki spodniej warstwy i zagniatamy ciasto
- 1/3 wkładamy do zamrażarki, a resztą wykładamy blachę (o wymiarach mniej więcej 20x30 cm)
- na wierzch nakładamy wybrany wariant warstwy owocowej, potarkowane i odsączone jabłka lub mrożone owoce
- białka ubijamy dodając stopniowo cukier i budyń (miksując w jedną stronę zwiększamy szansę na to, aby beza się udała) ubitą masę nakładamy na ciasto
- na wierzch kruszymy ciasto z zamrażarki tworząc kruszonkę
- ciasto pieczemy w 180^o C przez ok godzinę (dłużej - jeśli użyliśmy mrożonych owoców)
- po wystygnięciu ciasto jest gotowe do spożycia

Julia Kula
Smacznego!