

Jest to GUCCI Edycja specjalna

Hello imprezowicze! Wow, 100 dni do matury. Zaraz, chwila... 100? A może 80? 70? Straciłyśmy rachubę... Panika. Przerażenie. Stres. Ale dziś nie pora na to! Wiemy, że wszyscy z niecierpliwością czekaliście na studniówkowe wydanie „Jest to Gucci”. A więc oto ono! Na początku studniówki wszyscy byli podenerwowani. Czy dobrze wyglądam? Czy polonez się uda? Czy pamiętam układ? Na szczęście cała oficjalna część poszła zgodnie z planem. Byliśmy świadkami przemówień dyrektora i dwojga naszych uczniów, za które bardzo dziękujemy. Potem nadszedł czas na to, na co wszyscy czekali, czyli na ŚWIETNĄ ZABAWĘ. Ale czym byłoby „Jest to Gucci” bez wspomnienia o fabulous



się satynowe rękawiczki i błyszczące kolczyki. Niektóre dziewczyny skusiły się nawet na założenie diademu. Wśród fryzur królowały rozpuszczone włosy, które mogły się przydać podczas płaśów na parkiecie. Należy też wspomnieć o chłopcach z naszej szkoły, którzy prezentowali się równie wytwornie w swoich eleganckich garniturach, przeważnie czarnych i granatowych. Ci, którzy mieli na to ochotę, dopasowali się, za pomocą



stylówkach. W tym sezonie do łask powróciły stylizacje bardziej klasyczne i stonowane - kroje asymetryczne i skromne, za to mało tiulu. Dominujące kolory to czarny, granatowy, czerwony, niebieski i zielony. W dodatkach wyróżniały



małych szczegółów takich jak krawat, muszka czy poszetka, do swojej partnerki. Jako goście specjalne mamy zaszczyt pokazać po raz pierwszy nauczycieli. Jest to debiut pań wuefistek.

Chyba wszyscy możemy się zgodzić, że wyglądały naprawdę sztywno. Prezentowały się pięknie w czarnych, choć niezwykłych sukienkach. Udało nam się także uchwycić kilku naszych maturzystów w wyjątkowych kreacjach. Ciężko było ich odciągnąć od parkietu. Było intense. DJ ze swoją muzyką dawał czadu. Niestety noc



studniówkowa dobiegła już końca, lecz wspomnienia zostaną z nami forever. Na koniec pozwólcie nam wyjaśnić pojęcie edycji specjalnej. Przykro nam to mówić, ale to koniec. Nasza kadencja w José dobiega końca i tak samo nasz kącik zajmie inny temat. (crying emojis) Chyba, że... Jeśli ktoś z Was ma w sobie modową iskierkę i jest zainteresowany byciem naszym następcą, prosimy o kontakt. Ocenimy Wasz potencjał! A na razie żegnamy się, to było świetne przeżycie. Keep calm and stay fashionable.

Ps. Już za Wami tęsknimy.

W podróżowaniu najważniejsza jest odwaga

Wywiad z Panią Anną Szewczyk

- nauczycielką, podróżniczką, blogerką



Skąd Pani wzięła pomysł na podróżowanie?

Tak naprawdę od zawsze chciałam podróżować, bo jestem bardzo ciekawa świata. Lubię sprawdzać, co się dzieje za kolejnymi granicami. Uwielbiam też poznawać nowych ludzi, nowe kultury i rozwijać się. Tak naprawdę każde miejsce jest inne, każdy człowiek jest inny i wyjątkowy. Dzięki podróżom mogę dowiadywać się różnych ciekawych rzeczy. Odkąd pamiętam, moją pasją w życiu były muzyka, języki obce i podróżowanie. Stąd pewnie José Song, angielski no i obieżyświaty4.

Jaka była Pani pierwsza podróż?

Gdy zaczęliśmy jeździć, były to głównie wycieczki po Polsce. Uwielbiamy chodzić po górach, więc to chyba tam spędzaliśmy najwięcej czasu. Bardzo lubimy wędrować po szlakach, zdobywać kolejne szczyty oraz przy okazji odznaki górskie. Mając małe dzieci,

jeździliśmy też nad nasz Bałtyk, no bo wiadomo, dzieci lubią wodę i budowanie zamków z piasku. Dzięki temu udało nam się zdobyć chociażby odznaki Miłośników Latarni Morskich, dzięki którym mamy dożywotni darmowy wstęp na wszystkie latarnie morskie. Jeśli chodzi o podróż zagraniczną, pierwszą była Chorwacja. Pojechaliśmy aż do Dubrownika, przy okazji zwiedzając wiele przepięknych miejsc. Było to dla nas niesamowite. Chciałabym dodać, że zawsze podróżujemy samochodem i przez wiele lat jeździliśmy tylko z namiotem, a od kilku lat z jeździmy przyczepą. Więc pierwsza podróż aż do Dubrownika była dla nas ogromnym wyzwaniem logistycznym, z małymi dziećmi nie było to łatwe, ale się udało.

Skąd wziął się pomysł na założenie własnego bloga? Od kiedy go Pani prowadzi?

Odkąd pamiętam, zawsze znajomi,

a potem nawet już znajomi znajomych dopytywali nas, gdzie można pojechać, aby jak najwięcej zobaczyć i przy tym nie wydać zbyt wiele pieniędzy. W pewnym momencie stwierdziliśmy, że przydałoby się stworzyć blog podróżniczy, do którego każdy miałby łatwy dostęp. Miałby okazję się dowiedzieć, gdzie my byliśmy, co widzieliśmy, co warto zobaczyć i mogłby wybrać coś dla siebie. Ten pomysł udało nam się zrealizować w 2020 roku i wtedy pojawiło się www.obieżyświaty4.com. Na początku było dosyć trudno z tego względu, że nie mieliśmy żadnego doświadczenia w prowadzeniu bloga, uczyliśmy się wszystkiego od zera. Na szczęście teraz już wiem, jak te wszystkie treści zamieszczać, żeby było bezpiecznie. Mieliśmy niestety kilka prób włamania się na bloga. Poprawianie wszelkich błędów, które się tam pojawiają czy robienie porządków na serwerze nie stanowi już dla mnie problemu.

Jaka była Pani najciekawsza podróż i ile ona trwała?

Trudno jest wybrać jeden wyjazd, każda podróż jest inna. Niezwykle ciekawa była Turcja. Był to dla mnie nowy kontynent, nowe kultury i na każdym kroku spotykałam coś, co mnie zaskakiwało, dziwiło lub śmieszyło. W sumie w Turcji spędziliśmy niecałe 3 tygodnie, ale tak nam się spodobało, że już myślimy o powrocie do Azji. Dużo emocji dostarczyła nam także sześciotygodniowa podróż dookoła Morza Bałtyckiego. Wyruszyliśmy w stronę Niemiec, później Danii, Szwecji, Norwegii, by wrócić przez Finlandię, Estonię, Łotwę i Litwę. Przepiękne fiordy, dzień polarny, renifery i święty Mikołaj na długo pozostaną w naszej pamięci. Podczas tego wyjazdu rozbijaliśmy namiot w 25 różnych miejscach i

łącznie przejechaliśmy 13 500 km. Z nostalgią wspominam też pierwsze wakacje w czasach pandemii. Pozostaliśmy wtedy w Polsce i obraliśmy sobie za cel zdobycie Korony Gór Polski w jednym sezonie. No i udało się, choć przy moim lęku wysokości nie było to łatwe. Dało nam to ogromną satysfakcję i wiarę, że jak się chce, to wszystko można osiągnąć. Ostatnio bardzo mądra osoba powiedziała mojej córce, że w podróżowaniu najważniejsza jest odwaga i ja się z tym w pełni zgadzam. Nie wolno się bać nowych wyzwań, trzeba próbować i spełniać swoje marzenia.



Prowadzenie bloga powoduje, że są Państwo rozpoznawalni. Czy wiąże się to z problemami?

Nie nazwałabym tego problemem. To miłe, kiedy ktoś nas kojarzy i podejdzie, by zamienić dwa słowa czy zrobić sobie z nami zdjęcie. Poza tym, taka „popularność” zapewnia nam nowe doświadczenia i możliwości rozwoju. Od jakiegoś czasu współpracujemy z wydawnictwem ZNAK, które zaproponowało nam recenzowanie książek o tematyce podróżniczej. Jesteśmy też zapraszani przez różne instytucje i osoby z całej Polski, np. na zaproszenie pani burmistrz Sokółki wzięliśmy udział w uroczystym otwarciu wystawy promującej Podlasie. Mieliśmy również okazję zwiedzać Piotrków Trybunalski z przewodnikiem na zaproszenie tamtejszego Centrum Informacji Turystycznej. Takich wydarzeń jest mnóstwo i nie sposób wymienić ich wszystkich. Często

zapraszają nas też osoby prywatne czytające wpisy na naszym blogu. Zwiedzanie okolicy z osobą, która mieszka w danym regionie od lat, jest bezcenne, opowieściom nie ma końca. W najbliższym czasie mamy już zaplanowanych kilka prelekcji na temat podróżowania między innymi na zlocie caravaningowym „Karawaning z pasją”.

A.W. & W.J.

Co nowego w świecie sztuki? Kalendarium

W marcu Warszawa zapewniła nam rozrywkę w postaci przeróżnych wystaw. Do piątego marca mieliśmy szansę odwiedzić Muzeum Narodowe, aby zapoznać się ze sztuką krajów Północy. **„Przesilenie. Malarstwo Północy 1880–1910”** gwarantowała odkrycie dzieł najistotniejszych twórców ze Szwecji, Danii, Norwegii, Finlandii i Islandii, które przybliżyły historię i kulturę tych krajów.



Thórarinn B. Thorláksson (1867–1924, Islandia): „Rzeka Hvítá”, 1903

Ekspozycja była również wzbogacona o wybrane obrazy polskich artystów tego czasu, dzięki czemu mogliśmy zwrócić uwagę na zaskakujące podobieństwa między malarstwem polskim i nordyckim w zakresie tematyki, konwencji, a także źródeł inspiracji. Wystawa opierała się na kilku zagadnieniach charakterystycznych dla sztuki północy takich jak: natura i

związane z nią ludzkie życie, praca, dom i rodzina, mity i legendy narodowe, pejzaż symboliczny, a także „wnętrze” człowieka. Ekspozycja składała się z ponad 120 dzieł.

Ciekawa wystawa pojawiła się także w ofercie Pałacu Kultury i Nauki. Aż do 2 kwietnia mamy możliwość obejrzenia wystawy **„Body Worlds – Vital”**, która jest najliczniej odwiedzaną wystawą świata z łączną liczbą ponad 50 mln widzów! Ma ona na celu inspirowanie do zdrowego życia z zachowaniem witalności oraz pełni sił. Podczas wystawy możemy zapoznać się z ponad 150 eksponatami, które przedstawiają potencjał ludzkiego ciała w ruchu oraz jego anatomiczną formę. Ekspozycja daje możliwość porównania organów zdrowych z tymi chorymi, co uświadamia odbiory, jakie są realne zagrożenia płynące z niezdrowego trybu życia (na przykład jak palenie wpływa na płuca).

Inną interesującą i nieoczywistą wystawę znajdziemy w Atlas Tower (Aleje Jerozolimskie 123a). **„Niewidzialna Wystawa”** pozwoli na przeniesie się w świat zupełnej ciemności, pokaże, jak człowiek postrzega otoczenie bez korzystania z jednego ze zmysłów- wzroku. Wystawa składa się z dwóch części – widzialnej i niewidzialnej. Na pierwszą część zwiedzania składają się przedmioty codziennego użytku, z których korzystają niewidomi i słabo widzący. Podczas części widocznej mamy możliwość zapoznania się m.in. z przedmiotami informatycznymi, zabawkami, a także z alfabetem Braille’a. Natomiast druga część wystawy przenosi w całkowite ciemności. Przez ponad godzinę mamy możliwość znalezienia się w świecie niewidomych. Wystawa trwa do końca kwietnia.

Inne ciekawe wystawy:

Immersive Monet & The Impressionists.

Wystawa multisensoryczna.



Ta wspaniała wystawa multisensoryczna odniosła w Stanach Zjednoczonych wielki sukces, teraz przyjeżdża do Warszawy. Na wystawie będziemy mogli zobaczyć dzieła artystów, którzy tworzyli w nurcie impresjonizmu, takich jak: Claude Monet, August Renoir, Edgar Degas, Mary Cassatt, Paul Cezanne, Eduard Manet czy Eugene Boudin.

Do tej multisensorycznej wystawy wykorzystany jest najnowocześniejszy system mapowania wideo oraz nowatorskie animacje, które dadzą nam możliwość całkowitego zanurzenia się w świecie sztuki. To niesamowite wydarzenie będzie miało miejsce w jedynej w Polsce przestrzeni immersyjnej Art Box Experience (Fabryka Norblina) już od 24 marca.

Save the Planet – Ocalmy Planetę.

Wystawa multisensoryczna.



Ten projekt łączy nowoczesne technologie i muzykę klasyczną, ale również zwraca uwagę na problemy ekologiczne. Podczas niesamowitej podróży przez wszystkie kontynenty i oceany mamy szansę

poznać najdalsze zakątki świata, zajrzeć do wnętrza wulkanów oraz na dno oceanów. Podczas oglądania wystawy możliwe jest również zobaczenie niesamowitych ujęć z kosmosu czy zobaczenie wielu gatunków zwierząt i animacji stworzonych komputerowo przez

studio Platige Image. Tę wspaniałą podróż wzbogaca muzyka „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego. Wszystko to możemy zobaczyć również w przestrzeni immersyjnej Art Box Experience już od 10 lutego.

A.P. & O.S. & A.G.

Romantyzowanie nauki czy school validation?



W dobie kolorowych obrazków i miniatuerek, które znajdziemy dosłownie wszędzie, rzeczy codzienne wydają się nam mniej atrakcyjne i nie są w stanie tak skutecznie przyciągnąć uwagi. Wiadomo jednak, że chcąc nie chcąc, nauka powinna być częścią naszej codzienności, jeśli chcemy rozwijać się poważnie w jakimkolwiek kierunku.

I tu z pomocą przychodzi nam zniechęcony przez wielu Tik Tok, który w ostatnich dwóch latach rozpowszechnił ideę romantyzowania nauki. Najprościej mówiąc, polega to na wytworzeniu dodatkowych bodźców dla naszego umysłu (co brzmi dość absurdalnie, patrząc na ilość bodźców, które codziennie dostajemy), by nauka była bardziej przystępna i przyjemniejsza. Różne czynności, które nazywamy romantyzowaniem, np. nauka przy świeczkach czy robienie ładnych notatek, słuchając muzyki pomagającej w skupieniu mają w założeniu zachęcić nas do nauki i

sprawić, by łatwiej przyswajano nam się wiedzę. Elementem, który niestety często może przeszkadzać w realizowaniu naszego planu, jest telefon, który bardzo łatwo odwraca naszą uwagę i prowadzi do rozkojarzenia oraz rozproszenia w czasie nauki. Podczas pandemii stał się on nieodłączną częścią naszej codzienności, jednak dla własnego dobra powinniśmy ograniczyć czas spędzony przed ekranem, by skutecznie osiągać zaplanowane przez nas cele. Mamy na to kilka sposobów, między innymi personalizację powiadomień, co dostępne jest w coraz większej ilości telefonów bez konieczności instalowania dodatkowych aplikacji (możemy ustalić osoby/aplikacje, od których otrzymujemy wiadomości lub całkowicie wyłączyć powiadomienia). Kolejnym rozwiązaniem może być np. odłożenie telefonu poza nasz zasięg lub włączenie limitu czasu, jaki możemy spędzić na danej aplikacji. Ważne jest to, aby zauważyć, jak wiele ciekawych

rzeczy można robić, nie korzystając z telefonu. Przedstawia to projekt grupy dziewczyn z naszej szkoły, które biorą udział w „Zwolnionych z Teorii”. Znajdziecie je na Instagramie i Tik Toku pod nazwą „phonesdownhandsup”.

Czasami jednak więcej nie znaczy lepiej. Niestety ostatnio bardzo popularna staje się moda na wręcz niezdrowe podejście do nauki, czyli obsesja na punkcie osiągnięcia sukcesu (tzw. academic validation), które powoduje nieprzespane noce i przeciąża umysł. Czasem nakładamy na siebie zbyt dużą presję, aby osiągać jak najwyższe wyniki w nauce, co w przypadku wielu osób może prowadzić do wypalenia.

Powinniśmy popracować nad wyrobieniem sobie nawyku zdrowej nauki, która zminimalizuje nasze szanse na narobienie sobie zaległości. Jak to zrobić? Na pewno w szkole niejedynemu nauczyciel powiedział, że regularność jest kluczowa i nie jest to kłamstwem, co potwierdza niezliczona ilość badań naukowych, które podkreślają wagę zaplanowania nauki w czasie i robienia powtórzeń. Nie dość, że uczenie się materiału w małych partiach (zamiast uczenie się wszystkiego w jeden wieczór) wpłynie znacząco na jakość naszej wiedzy, to zmniejszy też czas jej zdobywania. Sugerujemy, żeby poświęcić uwagę głównie przedmiotom rozszerzonym oraz tym, które naprawdę nas interesują. Poza tym istotne jest nastawienie, dlatego powinniśmy wierzyć w siebie, nawet gdy wydaje nam się, że wykonanie czegoś jest niemożliwe. Czasem warto ponieść porażkę, starając się, niż później żałować, że w ogóle nie spróbowaliśmy. Jeśli wysilimy się, by coś zrobić, może okazać się, że nasze „obowiązki” nie są aż tak przerażające i trudne, jak się wydawały na początku.

Na koniec chciałybyśmy podkreślić wagę balansu w życiu. Zarówno zaniedbywanie nauki, jak i nadmierne przejmowanie się nią może prowadzić do problemów, dlatego musimy pamiętać o odpoczynku i higienie naszego umysłu (kontrolowaniu informacji, które trafiają do nas z życia codziennego). Warto także oddać się pasjom, które pomagają nam w rozwoju osobistym, a zarazem są dla nas przyjemnością. Pamiętajcie, że próbowanie nawet zakończone porażką wpłynie pozytywnie na waszą pewność siebie i zadowolenie z życia.

A.R. & K.S.

Sport Transfery 2023



W najmocniejszych ligach Europy zamknęło się okienko transferowe. Zobaczmy najgłośniejsze zimowe transfery.

W większości najlepszych lig zimowe okienko transferowe zaczęło się tradycyjnie 1 stycznia. Tak jest m.in. w Niemczech, Francji czy Anglii. Z kolei w Hiszpanii i Włoszech 2 stycznia. We wszystkich krajach trwało do 31 stycznia. Tak więc zobaczymy, jakie transfery zrobiły zamieszanie na rynku transferowym i czy piłkarze spełniają pokładane w nich nadzieje.

Wielu piłkarzy wypromowało się podczas mistrzostw świata i władze klubów nie mogły się opędzić od ofert za ich gwiazdy.

Najlepszym przykładem jest **Cody**

Gakpo. Jeszcze przed mundialem Holender był łączony z wielkimi klubami, a podczas turnieju strzelił trzy gole i już ogłoszono, że przechodzi z PSV Eindhoven do Liverpoolu. Gakpo po trzech meczach nie pomógł Liverpoolowi wyjść z problemów i The Reds wciąż są daleko od czołówki.

Po mundialu głośno mówiło się o zainteresowaniu

Enzo Fernandezem. Świeżo upieczony mistrz świata zamienił Benfikę Lizbona na Chelsea. The Blues wydali na transfer 121 milionów euro. Fernandez ma już za sobą debiut, zagrał solidny wynik i prawie wpisał się na listę strzelców.

Na rynku transferowym nie brakowało polskich akcentów.

Bartosz Bereszynski przeszedł z Sampdorii do Napoli na zasadzie wypożyczenia.

Niestety Bereszynski nie zaliczył swojego debiutu do udanych po tym, jak jego zespół odpadł z pucharu Włoch.

Głośno się zrobiło po wypożyczeniu

Joao Felixa do Chelsea. Félix był aktywny i do pewnego momentu wyglądało, że zanotuje obiecującą premierę w nowych barwach.

Jednak wszystko się zmieniło w 58 minucie, gdy Portugalczyk ostro sfaulował przeciwnika, po czym dostał czerwoną kartkę i został zawieszony na trzy kolejne mecze.

Nie sposób także zapomnieć o

Cristiano Ronaldo i plotkach związanych z jego transferem. Portugalczyk najpierw w burzliwych okolicznościach rozwiązał kontrakt z Manchesterem United, a następnie po wielu spekulacjach związał się umową z Al-Nassr. Ronaldo już od jakiegoś czasu jest w nowym klubie i na razie nie błyszczy. Mało strzela i nie pomaga swojej drużynie.

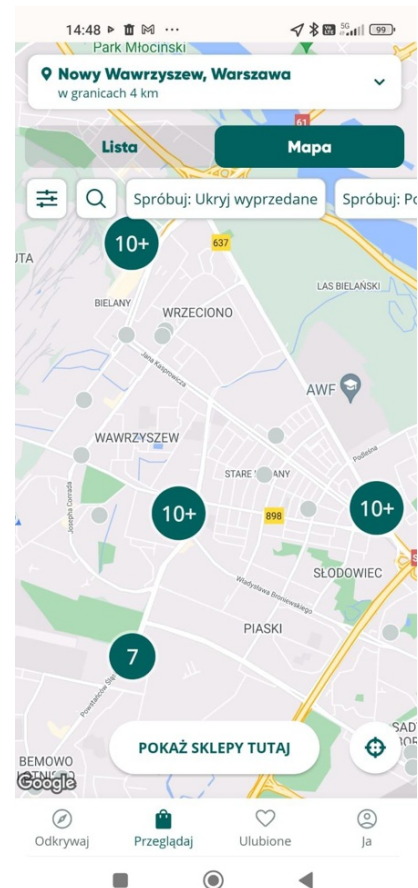
Ratowanie jedzenia - to nie problem, wystarczy aplikacja!

W dzisiejszych czasach temat ekologii jest na ustach wielu ludzi. Nagłówki gazet co rusz alarmują nas o coraz gorszych dla klimatu skutkach działań człowieka. Politycy podejmują problem ochrony Ziemi w swoich programach. Tworzone są nawet ogromne zbiórki i projekty mające na celu zadbanie o lepszą przyszłość naszego środowiska, a media społecznościowe zalewane są wpisami i dyskusjami o tym, jak my możemy dbać o nasz dom. Globalne ocieplenie, głód, wojny, wycinka lasów czy marnowanie ogromnych ilości surowców mineralnych oraz artykułów spożywczych to tylko niektóre z trudności, z jakimi zmagają się nasza planeta. Można by je wymieniać w nieskończoność. Jednym z problemów, które naszym zdaniem są najbardziej pilne, jest kwestia

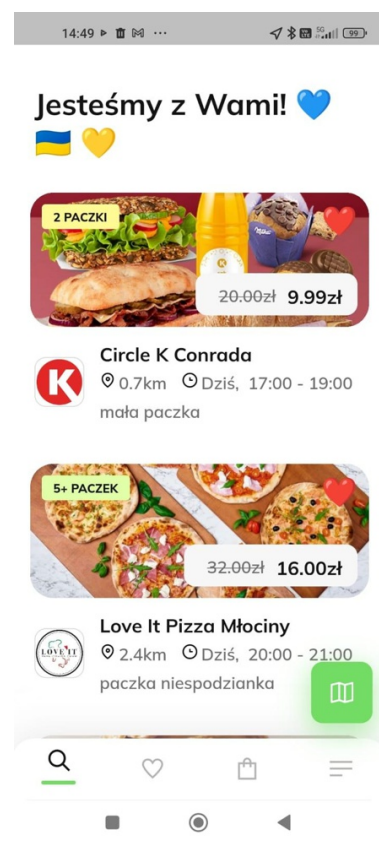
marnowania jedzenia. My, Polacy wyrzucamy rocznie 5 mln ton żywności. To tak, jakby każdy z nas rocznie pozbywał się 247 kilogramów jedzenia. Poza gospodarstwami domowymi duży udział w wyrzucaniu żywności mają też supermarkety i lokale gastronomiczne z uwagi na przepisy sanitarne dotyczące świeżości. Przykładowo cukiernia upiekła o poranku ciasta, tak aby były świeże, jednak nie wszystkie udało się przez cały dzień sprzedać. W takiej sytuacji (według przepisów) ciasto musi po prostu zostać wyrzucone. Przypicie, że jest dość bezsensowna praktyka.

Co jeśli jednak moglibyśmy zapobiec takiemu niepotrzebnemu marnotrawstwu, a dodatkowo zjeść przepyszny posiłek i to w naprawdę dogodnej cenie? Bez wątpliwości bardzo pomogłoby to naszej planecie.

Z pomocą przychodzą aplikacje takie jak Too Good To Go czy Foodsi, dzięki którym możemy uratować nadwyżki z ulubionych restauracji, kawiarni lub sklepów. Pokazują nam one, w jakich lokalach w naszej okolicy zostało pod koniec dnia jedzenie, które nadaje się do spożycia i pozwalają zakupić je w znacznie niższej cenie w formie paczek. Niekiedy obniżki cen to nawet 80 lub 90 procent! Nigdy nie wiadomo, co zostanie danej cukierni czy restauracji na koniec dnia, więc to, co będzie można znaleźć w paczce, zawsze pozostaje niespodzianką do momentu odbioru zamówienia. Jest to więc ciekawa opcja, na przykład kiedy udajemy się na wieczorne zakupy do galerii i chcemy coś zjeść. Możemy wtedy wejść w



aplikację, sprawdzić, czy jakaś restauracja akurat ma do sprzedania paczkę i dokonać zamówienia. Tym sposobem lokal nie będzie musiał wyrzucać np. pizzy, a my zjemy przepysznie i tanio. Minusem aplikacji jest fakt, że nie wysyła ona powiadomień, kiedy coś do odebrania pojawi się w okolicy.



Musimy więc sami „czatować” i wypatrywać, aż będzie można zdobyć np. pączki za pół ceny lub pudełko sushi za 20 zł zamiast 60 zł.

Naszym zdaniem aplikacja jest bardzo przydatna i na szczelbu

lokalnym może rozwiązać problem wyrzucania jedzenia przez lokale gastronomiczne. Restauracji, cukierni i supermarketów biorących udział w programie jest coraz więcej. Poza tym „ratowanie żywności”

to korzyść obopólna, ponieważ mamy okazję kupić jedzenie lub napoje po obniżonych cenach, a lokal ma możliwość sprzedania towaru, zamiast pozbycia się go. Gorąco polecamy!

K.P. & K.K.

Rozdając Radość

Tworzymy zespół, który realizuje projekt pod nazwą „Rozdając Radość” w ramach projektu „Zwolnieni z Teorii”. Nasz projekt dotyczy osób dotkniętych chorobą Alzheimera. Jest to przewlekłe, postępujące neurozwyrodnienie mózgu prowadzące do otępienia.

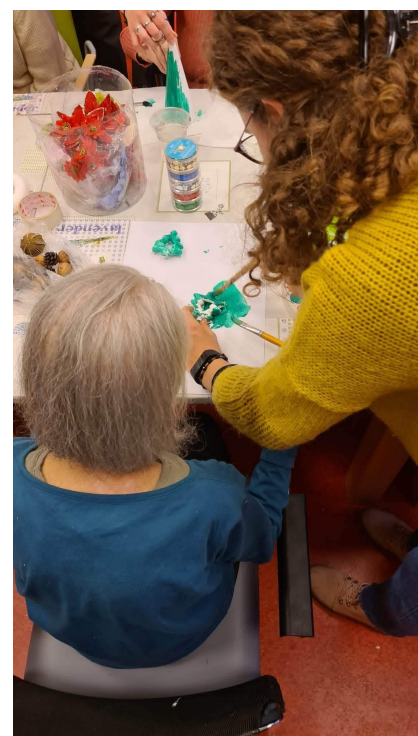
Początkowo u chorego występują bardzo subtelne objawy w postaci gubienia rzeczy bądź trudności z przypomnieniem sobie słów. W dalszych etapach choroby dochodzą: upośledzenie osądu, zaburzenia mowy, dezorientacja w czasie i przestrzeni, a później zaburzenia wzrokowe, zaburzenia zachowania, trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków, problem z samodzielnym przyjmowaniem



pokarmów. Degradacja komórek nerwowych postępuje stopniowo, a tempo tych zmian zależy od indywidualnych cech pacjenta. Kiedy choroba osiąga stadium zaawansowane, chory wymaga całodobowej, specjalistycznej opieki.

Nasz projekt ma na celu zwrócenie uwagi na ten problem, który jest coraz częstszy u osób powyżej 65 roku życia. Szacuje się, że w grupie osób powyżej 80 roku życia co czwartą osobę dotknie choroba Alzheimera. Dotyczy ona ponad 50 milionów ludzi na całym świecie. Niestety nadal wiedza o tej chorobie nie jest powszechna wśród społeczeństwa, dlatego chcemy, aby jak najwięcej osób miało możliwość zapoznania się z podstawowymi informacjami na jej temat (np. jak można ją rozpoznać). W tym celu będziemy prowadzić w szkołach warsztaty edukacyjne dla młodzieży. Jednak nie jest to jedyne działanie naszego zespołu. Aktualnie prowadzimy zajęcia w Centrum Alzheimera w ramach wolontariatu. Staramy się

umilić czas oraz zapewnić rozrywkę podopiecznym ośrodka poprzez organizowanie zajęć z kolorowanekami, tworzenie ozdób świątecznych, dekorowanie pierników oraz koncert kolęd przygotowany przez nas. W najbliższym czasie będziemy organizować występ grupy tanecznej oraz koncert muzyki współczesnej w klasycznym



wykonaniu. Relacje z przeprowadzonych przez nas zajęć oraz informacje o chorobie Alzheimera można znaleźć na naszym profilu na Instagramie - @rozdajac_radosc_zzt, na który serdecznie zapraszamy.

Rozdając Radość

Sylwia Gil, Julia Kaliś, Dominika Kwiatkowska, Maria Ola Stykowska, Klara Porębska, Aleksandra Poślada, Julia Wańska



Jak możemy pomóc ptakom?

Właśnie dobiega końca zima i nadchodzi wiosna, a wraz z nią wracają do nas ptaki, które spędzały zimę w ciepłych krajach. Zaczyna się ich sezon lęgowy, nadchodzi wiążące się z nim trudności. Jak możemy pomóc naszym skrzydlatym przyjaciółom w tym trudnym czasie?

Po pierwsze, warto spróbować oczyścić ptasie domy. Zapewne wielu z was zauważyło w swojej okolicy liczne domki dla ptaków. Może nawet udało wam się kiedyś zaobserwować gnieźdzące się w nich zwierzęta. Czy zastanawialiście się kiedyś, co dzieje się w ptasim mieszkanku w zimie? Otóż zazwyczaj zamieszkują je hibernujące owady, gady, a nawet

drobne gryzonie. Oczywiście wszystkie te zwierzęta łączy jedna rzecz – robią bałagan. Jeżeli doda się do tego brud, jaki zostawiły tam gnieźdzące się w poprzednim sezonie ptaki, mamy już obraz nieporządku odstrasżający nowych lokatorów. Niestety, w tym bałaganie mogą rozwijać się bakterie zagrażające pisklątom w gnieździe. Dlatego dobrze jest podczas montowania domków dla ptaków upewnić się, że będzie je można łatwo wyczyścić (na przykład zdejmując zadaszenie).

Należy pamiętać, że na wiosnę, po stopieniu się śniegu i wzroście temperatury nie powinno się dokarmiać ptaków. Pod żadnym pozorem nie wolno uzależniać dzikich zwierząt od ludzi, zwłaszcza gdy mają dobre warunki do przetrwania. Sugeruje się, aby ptaki dokarmiać tylko zimą, w



czasie silnych mrozów bądź dużych opadów śniegu. Jeżeli mamy zamiar dokarmiać te zwierzęta, warto poczytać, jaki pokarm będzie właściwy, a przede wszystkim jakie ziarna najchętniej spożywają okoliczne ptaki.

Tak jak różne gatunki ptaków żywią się różnym pożywieniem, tak i ich domki powinny być skonstruowane inaczej. Domek dla wrony musi być zdecydowanie większy niż domek dla sikorki. Jeżeli wejście do domku dla wróbla będzie za duże, drapieżniki będą w stanie porwać jego młode. A jeśli domek dla srok będzie miał otwór za wysoko, pisklęta nie będą w stanie się z niego wydostać. Należy więc upewnić się, że wymiary ptasiego mieszkanka są odpowiednie dla ptaków gnieźdzących się w okolicy. Pamiętajmy również, że niszczenie domków dla ptaków jest surowo



zabronione, zwłaszcza w okresie lęgowym.

W Polsce jest obecnie około 50 zagrożonych gatunków ptaków. Nie pozwólmy tej liczbie się zwiększać i dbajmy o bezpieczeństwo naszych skrzydlatych przyjaciół. Czyńmy to jednak rozważnie. Nieprzemysłane działania mogą narobić więcej zła niż pożytku. Ptaki odwiedzają się nam pięknym śpiewem (skowronki), przepięknym wyglądem (sójki) i ciężką pracą w walce ze szkodnikami (dzięcioł).



N.L.

Karnawałowo w Josè



Czołem uczniowie Josè! Świętowaliście ostatni karnawał? Choć ostatnio imprezy z tej okazji nie są popularne, to Josè nie śpi. 9 lutego mogliśmy uczcić karnawał, biorąc udział w konkursie (z nagrodami!) na najlepsze przebranie. Tym razem trzeba było



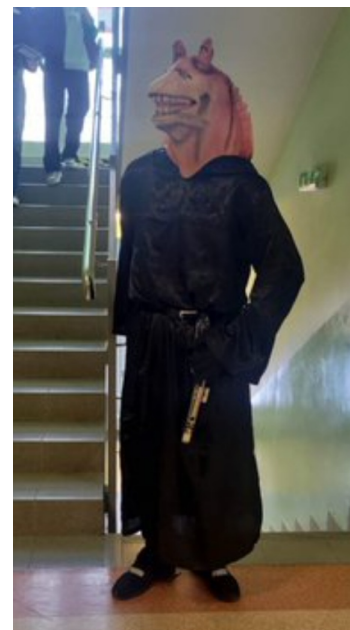
założyć aż trzy rzeczy karnawałowe. Ale dla chcącego nic trudnego. Oto osoby, dla których to nie było wyzwaniem. Ich zdolności manualne wykraczają poza możliwości niejednego ucznia. A kreatywność i ambicja są godne docenienia.

Jedną z osób wyróżnionych w konkursie jest **Pilar Parrado** z 1h, po której przebraniu ewidentnie widać, że profil dwujęzyczny nie był kwestią przypadku. A z sombrero, marakasami i z flagą Kuby w swoim przebraniu wygląda jak prawdziwa Kubanka.

Kolejnym zwycięzcą jest **Tadeusz Sasin** z 3e przebrany za Jar Jar Binksa z „Gwiezdných wojen”. Postać wygląda jak wyjęta ze zlotu fanów. Widać, że twórca gotowy jest do poświęceń dla swojego dzieła. W takiej masce nie dość, że trudno oddychać, to jeszcze niełatwo coś dojrzeć. Przy tej ilości wąskich schodów w Josè to dość niebezpieczne.

Trzecim nagrodzonym był **Jan Piramidowicz** z 3b, który wcielił się w żołnierza-klona ze „Star Wars” (w mundurze Fundacji SCP). Przebranie zostało wykonane samodzielnie, co pokazuje, że ludzka kreatywność nie ma granic.

Wystarczy tylko chcieć, a wszystko jest możliwe. Efekt, jaki uzyskał Janek, jest powalający. Wygląda niczym postać wyjęta prosto z filmu.



Uniwersalne ciasto na makaron (4-6 porcji)

Składniki:

500 g mąki,
3 łyżki oliwy z oliwek,
½ łyżeczki soli,
4 jajka,
ciepła woda.

Sprzęt:

- ręczne zagniatanie: stolnica, wałek, nóż, garnek z wodą,
- zagniatanie w robocie kuchennym: hak do ciasta drożdżowego.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zagniatć ze sobą do uzyskania jednolitej masy. Jeśli ciasto nie chce się złączyć, należy stopniowo dodawać ciepłej wody. Im cieplejsza, tym lepsza (dzięki temu ciasto wychodzi bardziej miękkie). Po skończeniu należy je pozostawić pod przykryciem od 15 minut do godziny. Po tym czasie posypać stolnicę mąką, pokroić ciasto na równe części i rozwałkować na grubość 0,6 mm. Każdy z placków posypać grubą warstwą mąki, dzięki temu można kłaść jeden na drugi. W międzyczasie wstawić garnek z posoloną wodą na gaz. Gdy już wszystkie kawałki ciasta są rozwałkowane, należy pojedynczo zwinąć je w rulon i pokroić na szerokość ok 0,6 mm. Gdy już są pokrojone, należy rulony rozwinąć i osypać z mąki. Można teraz je wrzucać partiami do wody. Wyłowić łyżką do makaronu, gdy zaczną wypływać na wierzch. W ten sposób zaoszczędza się czas na robienie wody do kolejnych porcji makaronu.



Z.W.

Redakcja:

Aleksandra Świerczewska, Zuzanna Krupińska, Nina Lipka, Antoni Koć, Krzysztof Krzywicki, Wiktoria Pajdzińska, Kamil Prusak, Olivia Szymańska, Zuzanna Wiczuk, Aleksandra Rzeźnik, Alicja Gocławska, Agnieszka Poradzińska, Mateusz Celiński, Anna Walczak, Wiktoria Ratajczyk, Klaudia Smaga **Opiekun:** Agnieszka Kucharczyk