

CIĘS UCZNIOWSKI

Nr 16/2026



W STYCZNIOWYM WYDANIU:

W STYCZNIOWYM WYDANIU:.....	1
ZIMA, MRÓZ I...WOLNE!.....	3
JAK PORADZIĆ SOBIE Z NUDĄ?.....	4
SAMOĄSKIE TATAU I BOŚNIACKIE SICANJE,.....	6
GWIAZDZISTA NOC.....	8
SŁOWEM MALOWANE.....	11
SPORT.....	12
RECENZJE KSIĄŻKOWE.....	14
HOROSKOP NA LUTY 	17
KARTKA Z KALENDARZA.....	20
REDAKCJA.....	21

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy!

Oto przed wami 16. wydanie Głosu Koperniczka!

Niespodziewanie w naszych polskich progach zawitała groźna Pani Zima! Biel pokryła ulice, sople zawisły nad oknami, a mróz uszczypnął twarze wszystkich uczniów Koperniczka... Lecz zima, oprócz bycia dokuczliwą, może pokazywać piękno natury - o tym opowiemy w jednym z artykułów?

Ferie w naszym województwie nadeszły nader prędko. Wykorzystajmy więc ten czas odkrywając nowe pasje, poznajmy najróżniejsze sposoby na swoją ekspresję w artykule „Jak poradzić sobie z nudą?”. Lecz jeśli i to nie pomoże, zdarza się, że z nudów decydujemy się na coś tak trwałego, jak zrobienie sobie tatuażu! (Oczywiście to ekstremalny przypadek.) Nie zmienia to faktu, że warto poznać historię tatuażu, jako kulturalnego fenomenu...

Teraz pora na zapoznanie się z historią sztuki - czas poznać okoliczności powstania najsłynniejszego obrazu Vincenta van Gogha!

Ferie kojarzone są ze sportem - czy to łyżwy, czy narty - każdy z nas choć trochę powinien się poruszać! A jak już się zmęczymy, odprężmy się przy relaksującej lekturze. Obie kwestie będą poruszone w artykułach naszych autorów!

16. wydanie Głosu Uczniowskiego zakończymy *Kartką z kalendarza* oraz horoskopem!

Feryjnie,
Redakcja Głosu Uczniowskiego

ZIMA, MRÓZ I...WOLNE!

Czyli dlaczego ferie zimowe to coś więcej niż przerwa od szkoły.

Gdy poranki stają się ciemniejsze, a oddech zmienia się w małe chmurki pary, jedno jest pewne - zima rozgościła się na dobre. Dla uczniów oznacza to nie tylko grube kurtki i czapki, ale przede wszystkim ferie zimowe, na które wszyscy czekają z niecierpliwością. Czy jednak wiesz, że zima i ferie kryją w sobie sporo zaskakujących faktów? Świat zimą potrafi być naprawdę dziwny i fascynujący. Oto kilka faktów, które mogą was zaskoczyć!

ŚNIEG W NAJDZIWNIEJSZYCH KOLORACH

Na Antarktydzie można trafić na tzw. „śnieg arbuzowy” - różowy lub czerwony. Nie, to nie magia, tylko małe algi śniegowe, które nadają mu ten kolor. A jeśli myślicie, że biały śnieg jest nudny... pomyślcie jeszcze o czarnych lodowcach w Islandii, pokrytych pyłem wulkanicznym.

LODOWE CUDA

W Chinach w Harbin co roku powstaje Lodowe Miasto - zamki, mosty i całe rzeźby ze śniegu i lodu. W Szwecji i Finlandii natomiast można przenocować w lodowym hotelu - tak, w igloo ze śniegu, ale spokojnie, ciepłe śpiwory wszystko ratują!

ZIMOWY REKORD MROZU

W Rosji, w wiosce Ojmiakon, temperatura spada do -71°C ! Metalowe przedmioty stają się kruche, a oddychanie na zewnątrz to prawdziwe wyzwanie. Lepiej wtedy zostać pod kocem z gorącą czekoladą!

ŚWIATŁO TAŃCZĄCE NA NIEBIE

Jeśli marzycie o magicznym widoku - w Kanadzie, Norwegii czy na Alasce zimą można podziwiać zorzę polarną. Zielone, fioletowe i czerwone światła wirują na niebie, jakby ktoś zrobił spektakl świetlny tylko dla wytrwałych śmiałków.

ZIMOWE ZASKOCZENIA W PUSTYNI

Tak, dobrze przeczytaliście - na Saharze potrafi spaść śnieg! Choć pustynia to jedno z najgorętszych miejsc na Ziemi, zdarzają się zimowe niespodzianki, które wyglądają jak scena z filmu fantasy.

Oliwia Żach i Weronika Dębek

JAK PORADZIĆ SOBIE Z NUDĄ?

Zanim przejdziemy do naszych sposobów na nudę, warto wyjaśnić czym ona właściwie jest.

Według Wikipedii: „Nuda – negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowany jednostajnością, brakiem zmiany otoczenia, brakiem bodźców, a czasami chorobą.”

Wstajesz, szykujesz się, wychodzisz, idziesz do szkoły, wracasz, uczysz się i idziesz spać, by kolejnego dnia znów wstać o tej samej porze co wczoraj. Monotonne, no nie? Tak może obecnie wyglądać twoje życie, ale wcale nie musi takie być! Wszystko, co teraz wymieniałam, pcha cię w rutynę. Tam, gdzie jest rutyna, pojawia również nuda.

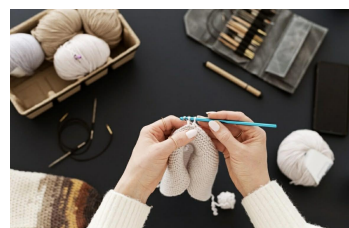
No dobra... W takim razie jak mam to wszystko zmienić, skoro muszę chodzić do szkoły? Odpowiedź jest prosta, chociaż nie tak bardzo optymistyczna, jakbym chciała ci przekazać. Dalej musisz chodzić do szkoły... Natomiast możesz wykorzystać tą resztkę czasu na coś fajnego! Wiesz, zamiast od razu po szkole wchodzić na TikToka i inne social media, spróbuj zmienić ten nawyk. Przekształcić go. Na przykład na sposoby spędzenia czasu, o których wspomnę w niniejszym artykule.

SPOSOBY NA NUDE

Często zastanawiamy się, co możemy ze sobą zrobić w weekend, po szkole lub w dni, w których jesteśmy po prostu zwolnieni z naszej rutyny. A oto kilka pomysłów na to, co możesz robić w wolnym czasie, w chwilach, kiedy zazwyczaj sięgasz po telefon:

Szydełkowanie

Szydełkowanie „wraca do łask”, ponieważ pozwala tworzyć własnoręcznie różne rzeczy, takie jak maskotki, czapki czy szaliki. Rozwija także kreatywność i wyobraźnię. Jest to bardzo relaksujące zajęcie, które pomaga się wyciszyć i zapomnieć o stresie. Daje też dużą satysfakcję, bo efekt pracy widać bardzo szybko. Można robić prezenty dla bliskich, które są wyjątkowe i niepowtarzalne. Dodatkowo szydełkowanie uczy cierpliwości i dokładności.



Robienie zdjęć

Do robienia zdjęć wystarczy nam telefon. Oczywiście bardziej satysfakcjonujące jest używanie „prawdziwego” aparatu, ale nie jest to koniecznością. Najwięcej przyjemności sprawia sesja zdjęciowa w większej grupie znajomych. Można odtwarzać ciekawe i nietypowe zdjęcia znalezione w internecie. Małym bonusem jest to, że później możecie pochwalić się w social mediach waszymi zdjęciami!



Malowanie

Malowanie to jedna z najciekawszych form spędzania wolnego czasu, która łączy relaks z twórczą ekspresją. Nie wymaga dużego doświadczenia ani profesjonalnego sprzętu. Wystarczą farby, kartka lub płótno i odrobina wyobraźni. Dzięki malowaniu można oderwać się od codziennych obowiązków, wyciszyć myśli i skupić się na chwili obecnej. To także doskonały sposób na wyrażanie emocji, rozwijanie kreatywności oraz odkrywanie własnego stylu artystycznego. Niezależnie od wieku, malowanie pozwala czerpać radość z tworzenia i daje poczucie satysfakcji z powstającego dzieła.



Gotowanie

Gotowanie jest to świetny sposób na twórcze i praktyczne spędzanie wolnego czasu. Eksperymentowanie z nowymi przepisami, smakami i przyprawami pozwala rozwijać kulinarne umiejętności oraz odkrywać kuchnie z różnych stron świata. Przygotowywanie potraw może być formą relaksu, a jednocześnie okazją do zadbania o zdrową dietę. Co więcej, gotowanie daje satysfakcję z samodzielnie wykonanego posiłku i sprzyja spędzaniu czasu z bliskimi, gdy wspólne jedzenie staje się chwilą rozmów i budowania relacji.



Przedstawiłyśmy kilka sposobów spędzenia wolnego czasu, ale tak naprawdę możliwości jest o wiele więcej. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok i spróbować czegoś nowego, zamiast po raz kolejny bezmyślnie scrollować ekran telefonu. Nuda nie zawsze musi być czymś złym - czasem jest sygnałem, że potrzebujemy zmiany, odpoczynku albo odkrycia nowej pasji. Wystarczy odrobina chęci, by codzienność stała się ciekawsza i bardziej kolorowa. Pamiętaj, że to ty decydujesz, jak wykorzystasz swój czas. Być może jeden z tych pomysłów stanie się początkiem hobby, które zostanie z tobą na dłużej i sprawi, że rutyna przestanie być taka monotonna!

SAMOAŃSKIE TATAU I BOŚNIACKIE SIKANJE,

czyli kilka słów o tym, czemu bałkańskie babcie mają tatuaże

Chociaż w XXI wieku tatuaże nie jest już żadnym tabu w naszej części świata, wciąż mogą nam się one kojarzyć ze specyficznymi grupami społecznymi czy celami, jakie miałyby mieć tatuowanie się. Oglądając film akcji, gangsterzy, jakich zobaczymy na ekranie, zdecydowanie będą mieć na sobie wiele tatuaży - w końcu dzięki temu wydadzą nam się groźni. Dlaczego tak jest? Skąd wziął się stereotyp tatuażu jako ozdoby wyłącznie dla więźniów lub członków degrengolady społecznej?

Aby znaleźć odpowiedź na te pytania, musimy przenieść się do samego początku historii tatuażu - a dokładnie *tatau*, bo tak na tatuaże mówi się po samońsku. Dawniej tatuaże miały znaczenie rytualne. Pozwolić sobie na nie mógł jedynie uprawniony wojownik, a owe uprawnienie do tatuowania się przysługiwało dopiero po zdobyciu głowy wroga. Wojownicy ozdabiali swoje ciała w ten sposób szczególnie w kulturach polinezyjskich (czyli na terenach



dzisiejszej Oceanii). Najbardziej znanym i rozpoznawalnym typem tatuażu z tej części świata jest wykonywane na twarzy *moko*, pochodzące z kultury maoryskiej. Jeśli ktoś z Was interesuje się nieco polityką, pewnie zauważyliście, że Oriini Kaipara, nowozelandzka prezenterka telewizyjna i dziennikarka pochodząca z maoryskiego plemienia, ma na twarzy właśnie *moko*.



Tatuaże na ciałach wojowników pojawiały się nie tylko na odległych nam terenach polinezyjskich. Były one obecne również w Europie, chociażby w Brytanii, której starożytne plemiona używały szczególnie niebieskiego koloru. Rzymianie jednak tatuowali wyłącznie skazańców i więźniów. Przez wiele wieków w Europie tatuaże uchodziły za tabu i kojarzone były jedynie ze społecznościami więziennymi. Podobnie było we wschodniej Azji.

Możliwe, że obilo Wam się o uszy określenie *yakuza*, które w języku japońskim odnosi się do członka gangu. Wśród tamtejszych gangsterów tatuaże często są znacznikiem pozycji w mafii.

Bośniacy mówią na tatuowanie się *sicanje*.

Chociaż tatuaże na Bałkanach były obecne od niepamiętnych czasów słowiańskich pradziadów, to szczególnego znaczenia nabrały, gdy na tych terenach zaczął szerzyć się islam i jego wyznawcy. Aby uniknąć mieszanych małżeństw i przymusowego przyjęcia islamu, chrześcijańska



(konkretnie katolicka, gdyż prawosławni wyrzekali się później tej praktyki) młodzież - zarówno dziewczynki jak i chłopcy - byli tatuowani w widocznych miejscach, np. na rękach, palcach, czole, piersi. Najczęściej tatuowano krzyże, gałązki, bransolety. Symbole chrześcijańskie były jednak swobodnie mieszane z wciąż obecnymi w kulturze symbolami pogańskimi - np. kołami. Praktyka tego typu tatuowania się wymarła na Bałkanach po drugiej wojnie światowej wraz z powstaniem Jugosławii. Dzisiaj można jednak wciąż zobaczyć takie tatuaże na rękach starszych kobiet.

Dzisiaj coraz więcej osób wykonuje na sobie tatuaże wyłącznie w celach estetycznych. Często mogą one być także jakąś pamiątką, wiele osób nadaje swoim tatuazom konkretne znaczenie, niosą one za sobą historię. Obecnie odchodzi się od skojarzenia tatuowania się z byciem w grupie przestępczej, a nasze babcie patrzą na nie coraz przychylniej (szczególnie jeśli pochodzą z Bałkanów!).

Weronika Gawkowska

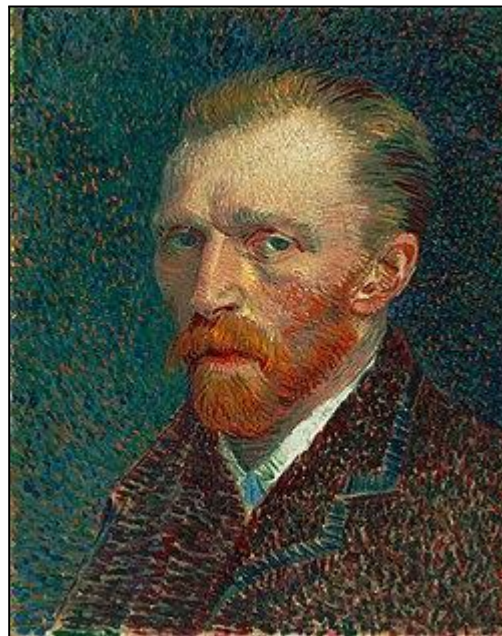
GWIAZDZISTA NOC

czyli jak powstał najpopularniejszy obraz postimpresjonizmu?

Na przełomie historii sztuki francuskiej XIX i XX wieku mogliśmy napotkać wiele nurtów artystycznych, jednakże jednym z najbardziej wyróżniającym się jest postimpresjonizm. Wywodzi się on z impresjonizmu, który jednocześnie odrzucał, poszukując nowych środków wyrazu. Postimpresjoniści skupiali się głównie na unikalnym podejściu twórczym, wywołując w tym samym czasie silne emocje u widza. Ponadto kolor odgrywał niezwykle istotną rolę - intensywne odcienie miały za zadanie wzbudzać określone uczucia, co sprawiło, że *Gwiazdzista noc* Vincenta van Gogha stała się najpopularniejszym obrazem tego nurtu sztuki.

KIM BYŁ VINCENT VAN GOGH?

Vincent Willem van Gogh (ur. 30 marca 1853, zm. 29 lipca 1890) był holenderskim malarzem postimpresjonistycznym. Swoją artystyczną karierę rozpoczął dopiero w wieku 27 lat i tworzył przez zaledwie dekadę. Mimo że za życia nie był doceniany, aktualnie jego dzieła cieszą się ogromną popularnością na całym świecie. Vincent wykorzystywał intensywne kolory, bogatą fakturę i deformację rysunku. Artysta przez całe swoje życie cierpiał z powodu napadów lękowych i narastających ataków spowodowanych problemami natury psychicznej. Zmarł w wieku 37 lat w wyniku postrzału z broni palnej, najprawdopodobniej samobójczego.



HISTORIA POWSTANIA GWIAZDZISTEJ NOCY

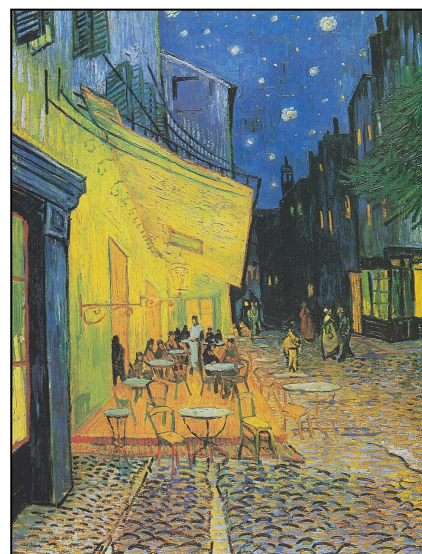
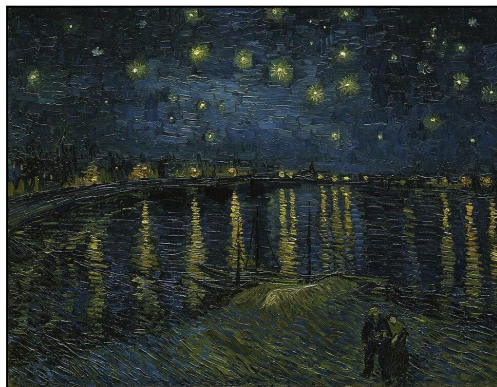
Idea namalowania *Gwiazdzistej nocy* powstała wiosną i latem 1888 roku. Van Gogh w swoich listach do przyjaciela i jego rodzeństwa szczegółowo opisywał swoje myśli i wizję wymarzonego obrazu.

W liście do swojej siostry Willeminy, napisanym w czerwcu 1888, pisał:

Chcę teraz koniecznie namalować rozgwieżdżone niebo. Często wydaje mi się, że noc jest jeszcze bogatsza w kolory niż dzień, ubarwiona najintensywniejszymi fioletami, błękitami i zieleniami. Jeśli przyjrzyś się uważnie, to zobaczysz, że niektóre gwiazdy są cytrynowe, inne mają odcień różowy, zielony i błękitny jak niezapominajki. Bez zgłębienia tematu jest oczywiste, że aby namalować rozgwieżdżone niebo, nie wystarczy umieścić białe kropki na błękitnej czerni.

Artysta namalował dwa obrazy - *Taras kawiarni w nocy* i *Gwiazdzista noc nad Rodanem* - jednak nie spełniły one jego oczekiwań. Van Gogh dążył do stworzenia pejzażu, który w pełni oddałby jego uczucia i wyobraźnię. **Jego słowa w liście do brata Theo stały się swego rodzaju artystycznym postanowieniem:**

Co do rozgwieźdzonego nieba, to nadal mam wielką nadzieję malować je, być może podczas jednego z tych wieczorów, kiedy będę na tym samym zaorany polu, jeśli niebo to będzie bardzo błyszczące.

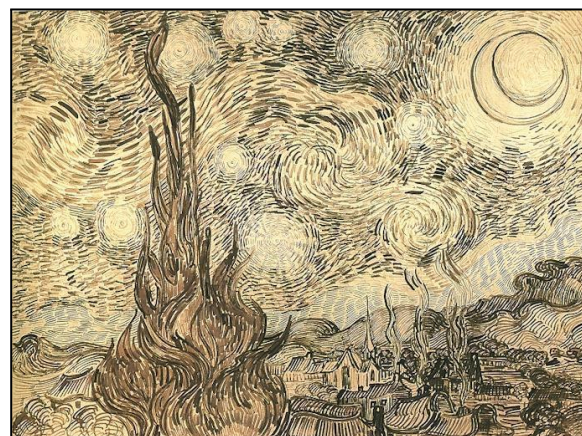


Vincent van Gogh, po incydencie z obcięciem ucha, 8 maja 1889 roku trafił do szpitala psychiatrycznego Saint-Paul-de-Mausole w Saint-Rémy-de-Provence we Francji. Aby złagodzić swoje objawy lękowe, od momentu przybycia zaczął intensywnie malować. Zainspirowany widokiem zza okna, skupił się na spoglądaniu na zniekształcone kształty roślin i skał, ponieważ posiadały one cechy, których artysta poszukiwał. Wśród nich znalazły się także góry Alpilles, wieża kościoła oraz inne elementy krajobrazu. Wszystkie jego odkrycia niemal natychmiast przenosił na płótno. W tym czasie malował dwa obrazy równocześnie - *Gwiazdzista noc* i *Drzewa oliwne z Alpilles w tle*.

W trakcie procesu twórczego Vincent pisał listy do swojego brata Theo:

- *Tego ranka zobaczyłem z mojego okna wioskę, na długo przed wschodem słońca, tylko z poranną gwiazdą, która wyglądała na bardzo dużą.* - inspiracja do namalowania obrazu.

- *Mam wreszcie pejzaż z oliwkami i również nowe studium gwiazdzistej nocy.* - w liście napisanym około 18 czerwca 1889 roku Van Gogh stwierdził, że obraz został ukończony.



- *Drzewa oliwne z białym obłokiem i górami w tle, jak również wschód księżyca i efekt nocy – to są przejawienia z punktu widzenia układu, linie są wykrzywione, jak te ze starych drzeworytów.* - po wyschnięciu obrazów Vincent wysłał je do Paryża.

CZY WIESZ, ŻE...

W 2004 roku naukowcy z NASA użyli teleskopu Hubble'a i zrobili zdjęcie gwiazdy wraz z otaczającym ją pyłem i gazem międzygwiazdowym. Efekt był tak niesamowity, że od razu rzuciło się w oczy podobieństwo do obrazu Van Gogha mimo że obraz powstał ponad sto lat temu! Fizyk José Luis Argon próbował nawet udowodnić, że dzieło Van Gogha idealnie pokazuje, jak rozchodzą się wiry gazu i pyłu.



Niektórzy sugerują, że Van Gogh mógł zainspirować się wcześniejszymi obserwacjami. W 1845 roku William Parsons naszkicował spiralną galaktykę M51 (Galaktykę Wir), a w 1880 roku w książce popularyzującej astronomię *Astronomie Populaire* Camille'a

Flammariona pojawiła się ilustracja na jej podstawie. Nie wiadomo, czy Van Gogh widział ją w Paryżu bądź w szpitalnej bibliotece, ale możliwe, że stamtąd wziął inspirację na wirujące niebo.

POWSTANIE GWIAŹDZISTEJ NOCY VINCENTA VAN GOGHA

miało ogromny wpływ na rozwój postimpresjonizmu i do dziś inspiruje ludzi na całym świecie. Artysta namalował obraz nie bezpośrednio z natury, ale z pamięci i wyobraźni, co wspaniale pokazuje jego wewnętrzne emocje i duchowe uniesienia. Obecnie oryginał obrazu znajduje się w Museum of Modern Art (MoMA) w Nowym Jorku i jest częścią stałej kolekcji.



Jak myślicie, czy dzisiaj patrząc w gwiazdy, też widzimy Gwiazdzistą Noc?

Źródła:

<https://niezlasztuka.net/o-sztuce/vincent-van-gogh-gwiazdzista-noc/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Gwia%C5%BAdzista_noc#

<https://niezlasztuka.net/artysta/vincent-van-gogh/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Vincent_van_Gogh#

<https://be-art.pl/noc-gwiazdzista-van-gogha-analiza-obrazu-i-technika-malarska>

<https://malowaniezwinem.pl/vincent-van-gogh-gwiazdzista-noc-historia-i-magia-obrazu>

Paulina Kajas

SŁOWEM MALOWANE

Emulsja

woda z lodowca, którą wylewam na bruk
sześć pełnych tygodni hodowane kurczę,
którego pierś najświeższą larwom serwuję

dwie dekady hodowana woda z lodowca
przesmażona, wyfiletowana, nienaganna,
a przy tym przypalona okrojona, niewzorowa
zaciskam szczypce na mózgu mięsie
z niego leje się strużkami bezbarwny sos

jestem
starty, poszatkwany, zmielony, obrany,
natarty, zmiękczone, suchy, przegotowany

nie mam w sobie tego drożdża
jestem zakalcem

Ster

To z mózgu bije serce
pompowana jest krew
Mózg kurczy się
z każdym dniem

Nie przekażę, co czuję
Nie przekażę, co marzę

Zlepkiem oksymoronów,
a może zwykłych głupstw
Na nic więcej nie stać
mój kurczący się mózg

SPORT

Jak aktywność fizyczna wpływa na rozwój dzieci i młodzieży?

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w życiu dzieci i młodzieży. Ma ona istotny wpływ nie tylko na ich zdrowie fizyczne, ale także na rozwój społeczny czy emocjonalny. W dzisiejszym świecie, gdzie coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami komputerów czy telefonów, promowanie aktywności fizycznej staje się niezwykle ważne. Jest wiele aspektów, dlatego warto zachęcać młode pokolenie do aktywnego trybu życia.

Sport w szkole

W Polsce zajęcia wychowania fizycznego są obowiązkowe dla uczniów w szkołach podstawowych oraz liceach. Są one organizowane regularnie, zazwyczaj od 2 do 3 razy w tygodniu, w zależności od poziomu szkoły i obowiązującego programu nauczania. Obejmują one różne dyscypliny sportowe, takie jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka, lekkoatletyka, gimnastyka, pływanie, oraz zabawy integracyjne. Są one dostosowane do wieku oraz umiejętności fizycznych i motorycznych tak, aby każdy uczeń mógł rozwijać się na swoim poziomie. Szkoły powinny organizować regularnie zawody sportowe oraz imprezy integracyjne, w których uczniowie mogą sprawdzić swoje umiejętności oraz kształtować postawy fair play. Instytucje te starają się zapewnić odpowiednie warunki do prowadzenia WF-u, posiadając sale gimnastyczne, boiska sportowe, baseny oraz inne obiekty sportowe.

Nauczyciele wychowania fizycznego odgrywają kluczową rolę w motywowaniu uczniów do aktywności fizycznej oraz promowaniu zdrowego stylu życia. Oprócz nauki technik sportowych, powinni oni kłaść nacisk na rozwój kompetencji społecznych, takich jak współpraca oraz szacunek do przeciwnika.

Dlaczego edukacja fizyczna jest ważna?

Jest ona niezmiernie istotna dla dzieci z wielu powodów. Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na zdrowie, pomagając dzieciom i młodzieży w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, poprawie kondycji fizycznej czy wzmacnianiu mięśni. Osoby, które regularnie uprawiają sport, mają mniejsze ryzyko otyłości, chorób serca czy cukrzycy. Poprzez różnorodne formy sportu można rozwijać umiejętności motoryczne, takie jak chód, bieg, skakanie, rwanie, pchanie, a także umiejętności zwinnościowe – równowaga, koordynacja i precyzja ruchów. Jest to kluczowe dla ogólnego rozwoju fizycznego dzieci i budowania podstawowych umiejętności ruchowych, które są potrzebne w codziennym życiu. Pomaga ona również w radzeniu sobie ze stresem, redukcji napięcia i poprawie samopoczucia. Wyzwala endorfiny, czyli hormony szczęścia, które mogą pomóc w łagodzeniu objawów depresji, lęku czy stresu. Ponadto, sporty drużynowe i wspólne zajęcia mogą przyczynić się do budowania poczucia przynależności i więzi społecznych. Zajęcia wychowania fizycznego dają dzieciom możliwość nauki współpracy, komunikacji i pracy zespołowej. Warto podkreślić, że wczesne nawyki mają tendencję do utrwalania się na dłuższą metę. Promowanie sportu w młodym wieku może przyczynić się do utrzymywania aktywnego trybu życia również w dorosłym wieku.

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do lepszego przepływu krwi do mózgu, co z kolei stymuluje rozwój neuronów oraz rozwoju procesów poznawczych. Dzieci i młodzież zaangażowane w regularną aktywność fizyczną mają lepszą koncentrację, pamięć oraz zdolność do rozwiązywania problemów.

Dla wielu uczniów udział w zajęciach sportowych może być motywacją do lepszego osiągania wyników w nauce. Sukcesy w sporcie przekładają się na wzrost pewności siebie oraz poczucia własnej wartości, co może wpłynąć pozytywnie na motywację do nauki oraz chęć zdobywania nowych umiejętności.

Zajęcia dodatkowe

Zajęcia sportowe pozaszkolne często oferują możliwość nauki nowych dyscyplin sportowych lub doskonalenia już posiadanych umiejętności. Dzięki regularnym treningom, dzieci mogą rozwijać swoje zdolności sportowe, poprawiać technikę oraz zdobywać nowe doświadczenia. Są one również doskonałą okazją do nawiązywania nowych znajomości oraz integracji społecznej. Poprzez wspólne treningi i rywalizację, młodzi uczą się umiejętności komunikacji i współpracy. Pomaga to również w efektywnym zarządzaniu czasem oraz planowaniu harmonogramu dnia. Poprzez to następuje wyznaczanie celów, lepsza organizacja czasu oraz konsekwencje regularnych treningów. Czasem muszą one odpuścić spotkanie z kolegami, zabawę na rzecz zobowiązania. Osiągają dzięki temu regularność i powtarzalność oraz wywiązywanie się z nadanych sobie obowiązków, które są także przyjemnością.

Przykładowymi zajęciami mogą być:

- tenis – to doskonała opcja dla dzieci, które lubią rywalizację i grę indywidualną,
- judo – jest nie tylko dyscypliną sportową, ale także sztuką samoobrony,
- żeglarsstwo, jeśli mieszka się w pobliżu jeziora lub morza,
- kolarstwo – może być doskonałą formą rekreacji na świeżym powietrzu,
- taniec.

Podsumowanie

Nie sposób przecenić roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży. Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają, że regularne wykonywanie ćwiczeń ma korzystny wpływ na zdrowie fizyczne oraz ogólny rozwój osobisty u młodych ludzi. Poprzez zajęcia wychowania fizycznego uczą się nie tylko wartości takiego stylu życia, ale także rozwijają umiejętności społeczne, emocjonalne i motoryczne, które są niezbędne w życiu codziennym. Dodatkowo sport może być skutecznym narzędziem w walce z problemami zdrowotnymi, jak otyłość czy nadciśnienie, które występują coraz częściej w dzisiejszym świecie. Warto uświadamiać od najmłodszych lat, edukować i zapewniać dostęp do różnorodnych form zajęć sportowych.

Maja Grzymała, Iga Zachodna

RECENZJE KSIĄŻKOWE

Agatha Christie – „Morderstwo w Orient Expressie”

„Morderstwo w Orient Expressie” to jedna z najśłynniejszych powieści kryminalnych Agathy Christie, a jednocześnie książka, która idealnie wpisuje się w zimowy klimat. Akcja rozgrywa się w luksusowym pociągu Orient Express, przemierzającym Europę w środku zimy. Podróż, która miała być spokojna i elegancka, zamienia się w koszmar, gdy skład zostaje zatrzymany przez ogromne zaspy śnieżne, odcinając pasażerów od świata zewnętrznego.

W jednym z przedziałów dochodzi do brutalnego morderstwa. Ofiarą jest tajemniczy mężczyzna, a okoliczności jego śmierci są niezwykle zagadkowe. Każdy z pasażerów pociągu miał możliwość popełnienia zbrodni, a co więcej – każdy z nich coś ukrywa. W tej klaustrofobicznej przestrzeni, wśród narastającego napięcia, strachu i nieufności, rozpoczyna się śledztwo prowadzone przez Herkulesa Poirota, słynnego belgijskiego detektywa.



Poirot z niezwykłą dokładnością analizuje zachowania pasażerów, ich zeznania oraz drobne szczegóły, które na pierwszy rzut oka wydają się nieistotne. Autorka stopniowo odsłania kolejne elementy układanki, sprawiając, że czytelnik nieustannie zmienia swoje podejrzenia. Zimowa sceneria potęguje poczucie izolacji – śnieg za oknami pociągu staje się symbolem zamknięcia i braku ucieczki. W miarę rozwoju fabuły napięcie narasta, prowadząc do finału, który zaskakuje i zmusza do refleksji nad pojęciem winy, kary i sprawiedliwości.

Cytat, który zapowiada atmosferę całej książki:

„To bardzo skomplikowana sprawa... a ja lubię sprawy skomplikowane.”

Co sprawia, że ta książka wciąga?

Przede wszystkim genialnie skonstruowana intryga. Każdy bohater jest podejrzany i każdy ma własny motyw, co sprawia, że czytelnik przez całą książkę próbuje samodzielnie rozwiązać zagadkę. Agatha Christie umiejętnie manipuluje informacjami – podaje wskazówki, ale jednocześnie skutecznie wprowadza w błąd. Dodatkowo zamknięta przestrzeń pociągu sprawia, że akcja jest intensywna, a napięcie nie słabnie ani na chwilę.

Klimat i styl

Klimat powieści jest chłodny, duszny i pełen napięcia. Zima nie jest tu tylko tłem wydarzeń – śnieg, mróz i cisza potęgują poczucie zagrożenia. Styl Christie jest prosty, precyzyjny i logiczny, co sprawia, że książkę czyta się szybko, ale z dużym zaangażowaniem. Każdy dialog i każdy szczegół mają znaczenie.

🔍 **Carlos Ruiz Zafón – „Cień wiatru”**

„Cień wiatru” to niezwykle klimatyczna powieść, która przenosi czytelnika do chłodnej, mrocznej Barcelony tuż po zakończeniu wojny domowej. Miasto przedstawione przez Zafóna jest pełne mgły, cieni i niedopowiedzeń, a jego wąskie uliczki oraz stare kamienice skrywają liczne tajemnice. Już od pierwszych stron czytelnik zostaje wciągnięty w świat, w którym przeszłość wciąż żyje i nie pozwala o sobie zapomnieć.

Głównym bohaterem jest Daniel Sempere, syn właściciela niewielkiej księgarni. Pewnego dnia ojciec zabiera go do tajemniczego miejsca zwanego Cmentarzem Zapomnianych Książek – labiryntu pełnego dzieł, o których świat zapomniał. Daniel wybiera jedną z nich: powieść „Cień wiatru” autorstwa Juliana Caraxa. Z pozoru zwyczajna książka szybko okazuje się kluczem do skomplikowanej i niebezpiecznej zagadki.



Zafascynowany lekturą Daniel zaczyna poszukiwać informacji o jej autorze. Odkrywa, że niemal wszystkie książki Caraxa zostały zniszczone, a ktoś wciąż próbuje zatrzeć ślady po jego istnieniu. Śledztwo prowadzi chłopca przez świat pełen mrocznych sekretów, dramatycznych miłości i bolesnych wspomnień. Każda kolejna postać, którą spotyka, wnosi do historii nowy fragment przeszłości, tworząc skomplikowaną mozaikę ludzkich losów.

„Cień wiatru” to nie tylko powieść sensacyjna, lecz także opowieść o dorastaniu, przyjaźni i poszukiwaniu własnej tożsamości. Daniel, wraz z rozwojem wydarzeń, dojrzewa i uczy się, że świat dorosłych jest znacznie bardziej skomplikowany, niż mógł przypuszczać. Zafón porusza również temat pamięci i tego, jak przeszłe decyzje wpływają na przyszłe pokolenia. Zima, chłód i półmrok Barcelony stają się metaforą emocji bohaterów – ich samotności, lęków i nadziei.

📖 **Cytat, który zapowiada atmosferę całej książki:**

„Każda książka jest lustrem: widzisz w niej tylko to, co już masz w sobie.”

🧠 **Co sprawia, że ta książka wciąga?**

Przede wszystkim wielowarstwowa fabuła. Historia Juliana Caraxa przeplata się z losami Daniela, a przeszłość stopniowo odsłania swoje sekrety. Zafón mistrzowsko dawkuje informacje, sprawiając, że czytelnik z każdą stroną coraz bardziej chce poznać prawdę. Dodatkowo silne emocje bohaterów oraz zaskakujące powiązania między postaciami sprawiają, że od książki trudno się oderwać.

🌧️ **Klimat i styl**

Klimat powieści jest mroczny, melancholijny i refleksyjny. Styl Zafóna jest poetycki i bardzo obrazowy – opisy miasta, pogody i wnętrza tworzą sugestywną, niemal filmową atmosferę. Barcelona staje się pełnoprawnym bohaterem książki, a jej chłodne, ciemne oblicze idealnie wpisuje się w zimowy nastrój.

Louisa May Alcott – „Małe kobiety”

„Małe kobiety” to ponadczasowa powieść obyczajowa, której akcja rozpoczyna się zimą, w czasie gdy cztery siostry March – Meg, Jo, Beth i Amy – dorastają w skromnych warunkach w dziewiętnastowiecznej Ameryce. Ich ojciec przebywa na wojnie, a dziewczęta wraz z matką muszą nauczyć się radzić sobie z codziennymi trudnościami, ograniczeniami finansowymi oraz własnymi emocjami. Już pierwsze rozdziały książki, rozgrywające się w zimowej scenerii, budują ciepły, domowy klimat, który doskonale kontrastuje z chłodem świata zewnętrznego.

Każda z sióstr jest inna – Meg marzy o stabilności i spokojnym życiu, Jo pragnie wolności i chce zostać pisarką, Beth jest cicha i wrażliwa, a Amy ambitna i artystyczna. Autorka z niezwykłą delikatnością pokazuje ich dorastanie, pierwsze miłości, rozczarowania i wybory, które kształtują ich charaktery. Zima w „Małych kobietkach” nie jest tylko porą roku – staje się symbolem prób, przez które bohaterki muszą przejść, by odnaleźć własną drogę.



 **Cytat, który zapowiada atmosferę całej książki:**
„Najpiękniejsze chwile to te, które spędzamy razem.”

 **Co sprawia, że ta książka wciąga?**

Przede wszystkim autentyczność bohaterów. Czytelnik łatwo odnajduje w siostrach March własne emocje i doświadczenia. Historia nie opiera się na gwałtownej akcji, lecz na relacjach międzyludzkich, codziennych wyborach i dojrzewaniu. To właśnie ta prostota i szczerłość sprawiają, że książka wciąga i porusza..

 **Klimat i styl**

Ciepły, spokojny i refleksyjny. Styl narracji jest łagodny, pełen empatii i domowego ciepła, idealny na zimowe wieczory.

Źródła:

<https://www.empik.com/male-kobietki-alcott-may-louisa.p1404540141.ksiazka-p>

<https://www.empik.com/cien-wiatru-zafon-carlos-ruiz.p1157016889.ksiazka-p>

<https://www.empik.com/morderstwo-w-orient-expressie-christie-agatha.p1234163167.ksiazka-p>

Ola Kwiatkowska

HOROSKOP NA LUTY

Koziorożec w lutym (22.12–20.01)

Luty będzie dla Koziorożców miesiącem testów i sprawdzania własnej wytrzymałości. W pierwszej połowie miesiąca możesz odczuwać presję obowiązków szkolnych, sprawdzianów lub nadchodzących zaliczeń. Nie wszystko pójdzie zgodnie z planem, ale każda trudność zmusi cię do wypracowania lepszych metod nauki. W drugiej połowie lutego sytuacja zacznie się stabilizować, a twoje starania zostaną zauważone przez nauczycieli. W życiu prywatnym warto postawić na szczerość i rozmowę.

Rada na ten miesiąc:

Koziorożce muszą pamiętać, że nie wszystko muszą robić idealnie – systematyczność jest ważniejsza niż perfekcja.

Wodnik w lutym (21.01–19.02)

Dla Wodników luty będzie czasem skupienia na sobie i swoich potrzebach. Nauka i szkoła zejdą chwilowo na drugi plan, jednak nie wolno całkowicie ich zaniedbać, bo zaległości szybko się nagromadzą. To dobry moment na przemyślenie dalszej ścieżki edukacyjnej. Pod koniec miesiąca wzrośnie potrzeba rozmów i wsparcia ze strony bliskich.

Rada na ten miesiąc:

Wodniki muszą pamiętać, że nawet gdy brakuje motywacji, małe kroki w nauce dają duże efekty.

Ryby w lutym (20.02–20.03)

Luty przyniesie Rybom dużą wrażliwość i zmienność nastrojów, co może wpłynąć na skupienie w szkole. Będzie się dużo działało – kartkówki, odpowiedzi ustne i projekty mogą się na siebie nakładać. Kluczowe okaże się planowanie nauki i dobra organizacja czasu. Wsparcie ze strony kolegów i nauczycieli pomoże ci wyjść na prostą.

Rada na ten miesiąc:

Ryby muszą pamiętać, że nawet przy zmęczeniu warto trzymać się planu, bo efekty przyjdą szybciej, niż się spodziewasz.

Barany w lutym (21.03–20.04)

Luty zmusi Barany do większej samodyscypliny w szkole. Sprawy, które były odkładane, teraz mogą wrócić w postaci zaległych materiałów lub gorszych ocen. Wydarzenia w połowie miesiąca skłonią cię do poważniejszego podejścia do nauki. Uważaj także na impulsywne decyzje – szybkie działanie bez przygotowania może przynieść rozczarowanie.

Rada na ten miesiąc:

Barany muszą pamiętać, że cierpliwa nauka daje lepsze efekty niż nauka na ostatnią chwilę.

Byk w lutym (21.04–20.05)

Luty dla Byków będzie miesiącem stabilizacji w nauce. Jeśli wcześniej włożyłeś wysiłek, teraz zaczniesz zbierać pierwsze efekty. To dobry czas na poprawę ocen i systematyczne nadrobianie zaległości. Unikaj konfliktów z nauczycielami – spokojna rozmowa pomoże rozwiązać każdy problem.

Rada na ten miesiąc:

Byki muszą pamiętać, że konsekwencja w nauce jest kluczem do sukcesu.

Bliźnięta w lutym (21.05–21.06)

Luty może być dla Bliźniąt bardzo intensywny pod względem nauki. Pojawi się dużo materiału, informacji i terminów, które trzeba będzie ogarnąć. Jeśli dobrze zaplanujesz czas, poradzisz sobie bez większego stresu. W przeciwnym razie chaos szybko da o sobie znać.

Rada na ten miesiąc:

Bliźnięta muszą pamiętać, że dobra organizacja to ich największy sprzymierzeniec.

Rak w lutym (22.06–22.07)

Luty przyniesie Rakom większą wrażliwość i potrzebę poczucia bezpieczeństwa. Szkoła może chwilami wydawać się przytłaczająca, dlatego ważne będzie wsparcie bliskich. W pierwszej połowie miesiąca skup się na systematycznej nauce, aby uniknąć stresu przed końcem lutego.

Rada na ten miesiąc:

Raki muszą pamiętać, aby nie odkładać nauki na później i dbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew w lutym (23.07–23.08)

Luty będzie dla Lwów miesiącem refleksji nad swoimi możliwościami w nauce. Możesz poczuć, że stać cię na więcej, ale potrzebujesz lepszej organizacji. Ktoś z nauczycieli doceni twoje zaangażowanie, choć nie od razu przełoży się to na oceny. Warto uwierzyć w siebie.

Rada na ten miesiąc:

Lwy muszą pamiętać, że porównywanie się z innymi nie pomoże im w osiągnięciu sukcesu.

Panna w lutym (24.08–22.09)

Luty sprzyja Pannom w nadrabianiu materiału i porządkowaniu notatek. To bardzo dobry miesiąc na poprawy ocen, przygotowanie do sprawdzianów i egzaminów. Możliwe, że zmiana planów lekcji lub wymagania nauczyciela zmuszą cię do większej elastyczności.

Rada na ten miesiąc:

Panny muszą pamiętać, że nie wszystko musi być zrobione idealnie – ważne, żeby było solidnie.

Waga w lutym (23.09–23.10)

Luty przyniesie Wagom potrzebę równowagi między szkołą a życiem prywatnym. Na początku miesiąca obowiązki szkolne mogą cię przytłoczyć, jednak z czasem wszystko zacznie się układać. Unikaj odkładania nauki, bo końcówka miesiąca powinna być spokojniejsza.

Rada na ten miesiąc:

Wagi muszą pamiętać, że regularna nauka pozwoli im uniknąć stresu.

Skorpion w lutym (24.10–22.11)

Luty będzie dla Skorpionów intensywnym okresem w szkole. Pojawią się ważne sprawdziany i decyzje dotyczące dalszej edukacji. Jeśli będziesz działać konsekwentnie, osiągniesz bardzo dobre rezultaty. Warto korzystać z pomocy zaufanych osób.

Rada na ten miesiąc:

Skorpiony muszą pamiętać, że prośenie o pomoc w nauce jest oznaką dojrzałości, a nie słabości.

Strzelec w lutym (23.11–21.12)

Luty zachęci Strzelców do skupienia się na nauce i planach edukacyjnych. Możliwe są zmiany związane z kierunkiem nauki, profilem klasy lub przyszłymi egzaminami. Twoja intuicja podpowie właściwy kierunek, ale bez systematyczności trudno będzie osiągnąć cel.

Rada na ten miesiąc:

Strzelce muszą pamiętać, aby w natłoku nauki nie zapominać o odpoczynku i wsparciu bliskich.

Źródła:

Horoskop.pl

Astromagia.pl

Magdalena Sikora

KARTKA Z KALENDARZA

Styczeń

2 stycznia- Światowy Dzień Introwertyka

5 stycznia-Dzień Bitej Śmietany

13 stycznia- Dzień Wzajemnej Adoracji

19 stycznia-Dzień Popcornu

21 stycznia- Dzień Wiewiórki

28 stycznia - Dzień Piszczalek

30 stycznia- Dzień Zebry

Luty

2 Luty- Dzień Świstaka

3 Luty- Dzień Podlaskiej Muzyki

9 Luty- Międzynarodowy Dzień Pizzy

13 Luty- Światowy Dzień Radia

17 Luty- Dzień Kota

27 Luty- Dzień Misia Polarnego

Julia Leonik

REDAKCJA

Opracowanie graficzne:

Miłosława Hołowińska

Paulina Kajas

Autorzy tekstów:

Oliwia Kalata

Wiktoria Stefańczyk

Oliwia Żach

Weronika Dębek

Weronika Gawkowska

Paulina Kajas

Ola Kwiatkowska

Maja Grzymała

Magdalena Sikora

Iga Zachodna

Julia Leonik

Anonim

Autorzy zdjęć i rysunków:

Paulina Kajas (okładka)

Opiekę nad całością prac związanych z gazetką sprawowali nauczyciele:

Sylwia Gałązka

Agnieszka Kazimierczyk

Anna Rawa-Sadowska

Dorota Olender