



W numerze:

- *29 Finał WOŚP
- *Skoki na żywo- czyli mój wyjazd do Wisły
- *Z łaski Bożej i woli narodu, czyli jej królewska mość...
- * Dziewczyna, którą kochałeś - recenzja
- * Kolorowe szaleństwo - czyli moda lat 70.
- * Depresja jako problem współczesnego świata
- *Sprawdź czy zdasz maturę
- *Palcem po mapie - czyli podróże z Szymonem
- * Kobiety słowem i pędzlem malowane

29 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy !

Niedziela 31 stycznia 2021 r. nie była zwykłym wolnym dniem dla wolontariuszy z naszej szkoły. Już po raz 8 uczestniczyliśmy w FINALE WOŚP. Czekaliśmy z niepewnością, czy się odbędzie? Nawet przesunięty termin nie zniechęcił nas. Gramy zawsze z radością, energią i zapałem. Będziemy grać do końca świata i jeden dzień dłużej. Nawet w czasach pandemii, a może zwłaszcza – w czasie gdy obostrzenia ograniczają nas. Nie było nam zimno, choć było mroźno, nie byliśmy głodni, choć chciało się jeść, nie byliśmy zmęczeni !!

Bardzo życzliwe gesty, słowa uznania dla nas były największą nagrodą. Nasza obecność na ulicach Szczepieszyna wywoływała uśmiech i podziw mieszkańców. Grupa 13 wolontariuszy kwestowała na terenie naszego miasta i nie tylko.... W tym roku zbieraliśmy dla dziecięcych oddziałów laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Wspaniała trzynastka uczniów i nauczycieli wolontariuszy z Zespołu Szkół nr 2 im. dr Zygmunta Klukowskiego w Szczepieszynie z dumą uczestniczyła w wyjątkowym i szczególnym wydarzeniu.

Wolontariusz Alina Pietrzniak



kolaż



EN

Skoki narciarskie na żywo, czyli mój wyjazd do Wisły.

Od zawsze kocham skoki narciarskie i bardzo chciałam zobaczyć je na żywo. Moje marzenie udało się spełnić w lipcu 2019 roku. Pojechałam razem z mamą i siostrą do Wisły autobusem. Podróż trwała około dziesięciu godzin i była bardzo męcząca. Na miejscu musiałyśmy znaleźć hotel, co udało nam się zrobić w miarę szybko. Pierwszego dnia nie było jeszcze konkursu, więc chodziłyśmy sobie po Wiśle. Udało nam się wtedy zrobić zdjęcia z Michailem Nazarowem, Romanem Koudelką i Wojtechem Stursą, ale widziałyśmy więcej skoczków, którzy biegali przygotowując się do konkursu. Byli bardzo sympatyczni i chętnie pozowali do zdjęć, a także podpisali nam się w zeszytach.



Skocznia

Hanna Wolińska

Jestem więc bardzo szczęśliwa, bo lubię wszystkich zawodników, z którymi mam zdjęcia i zawsze im kibicowałam. Moja znajomość angielskiego pozwoliła mi nawet na krótką rozmowę z zawodnikami. Bardzo miła była też sytuacja, gdy zobaczyłam Tomasza Pilcha w samochodzie i ucieszyłam się na jego widok. On to zauważył i uśmiechając się pomachał do mnie i siostry, a że jechał w korku, więc machał kilka minut ku mojej radości. Z kolei na konkursie indywidualnym stałam przy samych barierkach, dzięki czemu nawet pokazano mnie, moją siostrę i mamę w telewizji!

Wielu znajomych dzwoniło, by nam o tym powiedzieć. Wspaniale było oglądać na żywo skoki sportowców, których się podziwia i móc im kibicować poprzez machanie flagą. Niestety nie wszyscy kibice potrafią docenić trud i wysiłek jaki wkładają zawodnicy w to, co robią. Obok nas pewne dziewczyny krzyczały, że Timi Zajc jest słaby i, żeby spadał. Było to okropne zachowanie, które nie powinno mieć miejsca, więc zawołałam, że Timi Zajc jest super. Bardzo się ucieszyłam, gdy zajął zasłużone pierwsze miejsce. Cały wyjazd był bardzo udany, skoczkowie byli sympatyczni, a skoki na żywo jeszcze lepsze, niż myślałam.

Jednak zachowanie tamtych dziewczyn bardzo zepsuło mi humor i myślę, że powinno się szanować wszystkich zawodników, a nie tylko tych, którym się kibicuje.

Hanna Wolińska.

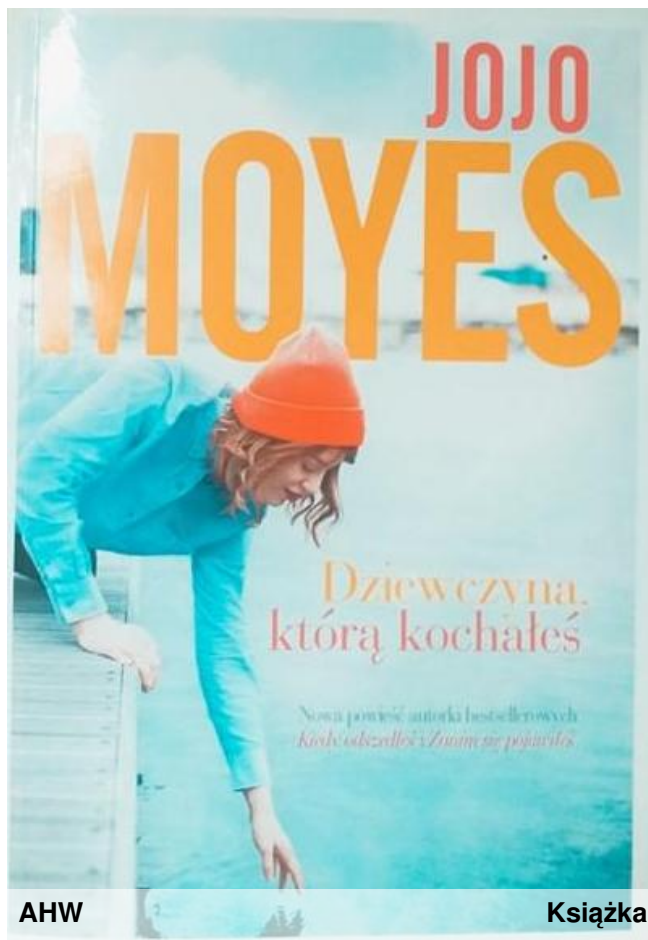


Następny dzień też był pełen wrażeń - zauważyłam rosyjskiego skoczka narciarskiego Jewgienija Klimowa oraz skoczków ze Szwajcarii- Killiana Peiera i Andreeasa Schulera. Oczywiście poprosiłyśmy ich o wspólną fotkę, a sportowcy byli bardzo sympatyczni i chętnie pozowali do zdjęć. Zwłaszcza zdjęcie z Killianem bardzo mnie cieszy, gdyż szczególnie mocno kibicowałam mu podczas mistrzostw świata, gdy zdobył trzecie miejsce.

„Dziewczyna, którą kochałeś” - recenzja

„Dziewczyna, którą kochałeś” jest to kolejna książka Jojo Moyes, którą przeczytałam po głośnej adaptacji jej poprzedniej powieści „Zanim się pojawiłeś”. Książka dzieli się na dwie historie, pierwsza z nich opowiada o Sophie mieszkającej w okupowanej przez Niemców Francji podczas pierwszej wojny światowej. Jest to historia poboczna, która ma wpływ na losy drugiej bohaterki żyjącej w 2006 roku. Główna historia opowiada o losach Liv, której po śmierci męża pozostał tylko szklany dom i podarowany przez niego podczas ich miesiąca miodowego portret rudowłosej dziewczyny. Z książki dowiadujemy się, co spotkało pewnego dnia Liv. Kiedy poszła do klubu skradziono jej torebkę, a pomoc zaoferował jej Paul. Po pewnym czasie ich relacja staje się bliższa, ale sytuacja komplikuje się, kiedy wychodzi na jaw, że pracuje on nad sprawą skradzionego podczas wojny obrazu, którego właścicielką okazuje się... Liv. W moim odczuciu bardzo ciekawe było przeniesienie na początku książki do czasów pierwszej wojny światowej. Te czasy przybliżyła nam postać z portretu i jej losy. Jednak żałuję, że autorka nie rozwinęła jej historii, bo chętnie dowiedziałabym się o niej więcej. Książka szczególnie mi się spodobała, dlatego, że przedstawiała czasy pierwszej wojny światowej, którą jestem zainteresowana. Jeśli więc lubicie takie klimaty, zdecydowanie polecam tę książkę.

Agata



INTERPRETACJA WYNIKU TESTU NA INTELEGNJCJĘ ZE STRONY 6

Jeśli zdobyłeś- 10-12 pkt: możesz spać spokojnie, powoli zabieraj się do nauki, jesteś bystry inteligentny, na pewno zdążysz.

9-6 pkt: nie jest dobrze, ale do maja jeszcze sporo czasu, odpuść sobie wszystkie imprezy, rzuć chłopka/ dziewczynę, może zdążysz

poniżej 6 pkt: nie pytaj **Alarm, Alarm**

DEPRESJA JAKO PROBLEM WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

Depresja jest problemem nie tylko poważnym, ale i coraz częściej spotykanym w naszym życiu.

Depresja to nie tylko smutek czy przygnębienie, ale długotrwała i głęboka utrata zainteresowania życiem

i niemożność przeżywania pozytywnych emocji. Towarzyszą temu zaburzenia snu, koncentracji, zaniżona samoocena i wiele innych rzeczy utrudniających normalne funkcjonowanie.

Jest to też stan, co do którego od bardzo dawna istnieją błędne przekonania.

W przeszłości depresja wielokrotnie była sprawą bagatelizowaną, przedstawianą jako coś wymyślonego albo wynikającego ze złego nastawienia czy lenistwa. Była traktowana jako powód do wstydu i oznaka słabości. Na szczęście pod koniec XX wieku wraz z wynalezieniem antydepresantów powstało nowe spojrzenie na ten temat. Jednak w procesie leczenia nie zadawano nadal jednego, bardzo podstawowego pytania:

„Czy w twoim życiu dzieje się coś złego, co może powodować głęboki stan przygnębienia?”

Okazuje się, że badania porównujące przeszłość osób cierpiących na depresję z resztą populacji ukazują, iż wśród zdrowych osób około 20% przeżyło w zeszłym roku jakieś negatywne wydarzenie, natomiast niemal 70% osób chorych przeżyło w zeszłym roku coś negatywnego.

Podobnie udowodniono, że ogromny wpływ na zachorowalność ludzi na depresję ma życie w ciągłym stresie. Co jednak bardziej istotne, odkryto istnienie czynników, które drastycznie potęgują szanse na pojawienie się takich zaburzeń w przypadku pojawienia się negatywnych okoliczności. Jakże to czynniki?

Mianowicie zauważono, że: **u człowieka, który nie ma żadnych przyjaciół ani partnera** to prawdopodobieństwo wystąpienia u takiej osoby depresji po tym, jak w życiu doszło do jakiegoś tragicznego zdarzenia, wynosi aż 75%.

Okazuje się, że ważnym elementem składającym się na wzrost zachorowań na depresję jest **właśnie utrata więzi społecznych.**

Teraz w czasie pandemii, kiedy już od roku żyjemy w izolacji wydaje się bardzo realne to zagrożenie.



Podsumowując, nieprawdziwym stwierdzeniem jest opinia, że depresja zależy od nastawienia czy jest oznaką słabości.

Z kolei hasła w stylu „**Idź pobiegać!**”, „**Wymyślasz**”, „**Po prostu jesteś leniwy**” są krzywdzące.

Oczywiście ruch, a nawet zmęczenie fizyczne mogą zminimalizować stres, ale czy uchronią przed depresją?

Jednocześnie przekonanie, że jest to po prostu problem z chemią w mózgu i, że „magiczna tabletką” wszystko rozwiąże jest kłamstwem i tylko może zaszkodzić.

Zazwyczaj problem ten leży dużo głębiej, a rzeczywistość jest po prostu bardziej złożona niż może nam się wydawać.

No cóż.

Żyjąc w realiach braku bezpośredniego kontaktu i bliskości na rzecz ekranów, wsiąknięcie w korporacjach czy ucieczki od prawdziwych wartości potrzeby psychologiczne spełniane są coraz gorzej.

Nika

Z łaski Bożej i woli narodu, jego królewska mość...

Przydomek to trzeci najważniejszy określnik po imieniu i nazwisku, często dodawany do imion królów czy książąt. Ma charakter wyróżniający, określa cechy najbardziej charakterystyczne dla danego władcy zdaniem współcześnie mu żyjących bądź potomnych.

Najprościej można je podzielić na 2 grupy: o pozytywnym znaczeniu i negatywnym. Nie wszyscy **panujący** zapisali się w kronikach jako Piękni, Wielcy czy Mądrzy. Niektóre przydomki bywały na prawdę dziwne. Zebrałem dla Was listę najgorszych przydomków władców, jakie znam.

1)Przydomek podkreślające wady władcy

- Ludwik V Gnuśny
- Ludwik II Jąkała
- Karol III Prostack
- Selim II Pijak
- Aleksander V Zły
- Ethelred II Bezradny
- Karol VI Szalony
- Inge I Garbaty
- Jan bez Ziemi zwany również Miękkim Mieczem
- Bolesław II Rogatka zwany również Cudacznym
- Pepin Krótki
- Fryderyk IV Puste Kieszenie
- Konstantyn V Łajno
- Henryk IV Bezsilny zwany również Impotentem

A tak w ogóle to ciekawe, co czuł władca, gdy poddani mówili o nim Prostack... albo Łajno. Bycie władcą jednak nie było łatwe i przyjemne.

2)Przydomek jaskrawo dobre

- Bajazyd Błyskawica
- Jan II Doskonały
- Eryk I Zawsze dobry
- Ludwik XIV Wielki zwany również Królem Słońce



3)Przydomek na tyle bezsensowne, że nie wiedziałem jak je sklasyfikować

- Sven Widłobrody
- Harold Zajęcza Stopa
- Wsiewołod III Wielkie Gniazdo
- Olaf I Głód
- Eryk IV Denar Od Pługa
- Ragnar Włochate gacie
- Malcolm IV Dziewica
- Ivar Bez Kości
- Iwajło Świniopas zwany również Kapustą
- Sigurd II Gęba

Mam nadzieję, że udało mi się Was rozbawić, a może nawet zaciekawić historią.

Szymon Wachowicz

Sprawdź czy zdasz maturę



Najlepsi fachowcy z OKE i redaktorzy EchoSzkoly przygotowali dla Was specjalny test sprawdzający tzw. kwalifikacje do egzaminu maturalnego. Zanim zaczniecie na serio przygotowywać się do konkretnych egzaminów, sprawdźcie w EchoSzkoly, czy Wasz poziom intelektualny przypadkiem nie jest wielką pomyłką natury...



MATURALNY TEST NA INTELIGENCJĘ

EchoSzkoly

CZY KIEDYKOLWIEK...

Siedziałeś w niewygodnej ciszy

Kichnąłeś gdy spotkanie było w toku

Spóźniłeś się na spotkanie

Tańczyłeś do muzyki grającej podczas oczekiwania na połączenie

Powiedziałeś kolegom, że za nimi tęsknisz

Ekran zawiesił się podczas prezentacji

Słyszałeś echo lub sprzężenie zwrotne

Słyszałeś jak pies kolegi szczeka w tle

Miałeś problemy techniczne

Doświadczyłeś sytuacji, w której wszyscy mówili jednocześnie

Poprosiłeś kogoś, żeby wyciszył mikrofon

Śpieszyłeś się do szkoły

**Interpretacji Twojego wyniku szukaj na innej stronie gazety
(nie chcieliśmy Cię stresować tutaj)**



Kolorowe szaleństwo, czyli moda lat 70

Jako wielka wielbicielka stylu vintage, a w szczególności tego z lat 70, postanowiłam przybliżyć Wam, jak wyglądała moda w tamtych latach. Opiszę jej najpopularniejsze trendy, a na załączonym kolażu zaprezentuję moje stylizacje inspirowane tą epoką.

1. Dzwony

Był to z pewnością jeden z najpopularniejszych trendów w latach 70. Moda na ten rodzaj spodni została spopularyzowana przez hippisów, i prędko zyskała popularność także poza ich kręgiem.

2. Podkolanówki

Popularność tych wysokich skarpetek rozpoczęła się wraz z nadejściem mody na krótkie spódniczki i sukienki. Podkolanówki były idealnym dodatkiem właśnie do takich stylizacji.

3. Sukienki

Najpopularniejsze były sukienki maxi, najczęściej ozdobiane kwiatowymi, etnicznymi lub pasiastymi wzorami. Dużą popularność zyskały też sukienki mini, które były modne także w latach 60.

4. Duże, szerokie kołnierze

Koszule oraz sukienki zazwyczaj miały duże, rzucające się w oczy kołnierze. W połączeniu z żywymi, energicznymi kolorami, stroje te idealnie wpasowały się w panujące w tamtych czasach kanony.

5. Krótkie, wiązane koszule i bluzki

Wśród dziewcząt zapanowała również moda na krótkie, wiązane bluzki. Zazwyczaj były one łączone z dzwonami, oraz butami na koturnie.

Bez wątpienia moda lat 70 miała niesamowity klimat. Wbrew pozorom, nawet dzisiaj ma ona wielu fanów, którzy uwielbiają tworzyć stylizacje z ubrań z tamtych czasów. Jako jedna z takich osób, polecam wszystkim zabawę modą i szukanie swojego własnego stylu. Daje to mnóstwo możliwości i niepowtarzalną okazję, aby na chwilę przenieść się w czasie.

Amelia Wolińska



PALCEM PO MAPIE-czyli podróże z Szymonem

Włochy były od dawna moim marzeniem jeśli chodzi o podróże. Odwiedziłem je niecałe cztery lata temu i muszę powiedzieć, że jestem zadowolony z podróży. Chętnie podzielę się z Wami w tym artykule moimi przemyśleniami.

Zacznijmy od kilku suchych faktów!

Włochy (a właściwie Republika Włoska) to kraj w Europie Południowej posiadające na swoim terytorium dwie enklawy San Marino i

Watykan, graniczący z Austrią, Szwajcarią, Francją, Słowenią. Oblewają go wody Morza Śródziemnego i Adriatyckiego. Włochy, w porównaniu z większością krajów Europy, są dosyć młodym krajem. W 1861 Włochy zostały zjednoczone pod patronatem Królestwa Sardynii.

Klimat

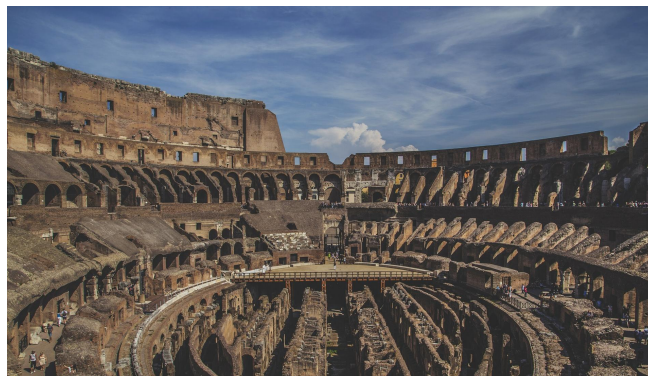
Jest to kraj o wielce kuszących dla turystów warunkach atmosferycznych. Klimat jest podobny do tego w Hiszpanii, tylko nieznacznie chłodniejszy i tworzy dobre warunki dla plażowiczów. Jest tu wiele pięknych plaż jak np: Cattolica, Amalfi, Positano, Sorrento i Palermo. Włochy to jednak nie tylko plaże, słońce i morza. Jeśli wolicie spacerować po lasach to odwiedźcie np. parki narodowe Stelvio, Monti Sibillini i Sila. Nie brakuje tu również pięknych gór. We Włoszech są dwa główne pasma górskie: Apeniny i Alpy, oraz pojedyncze szczyty będące niejednokrotnie aktywnymi wulkanami (np. Etna czy Wezuwiusz)

Zabytki i atrakcje turystyczne

We Włoszech jest wiele pięknych i rozbudowanych metropolii, ale ja chciałbym przybliżyć cztery: Rzym, Wenecję, Neapol i Padwę.

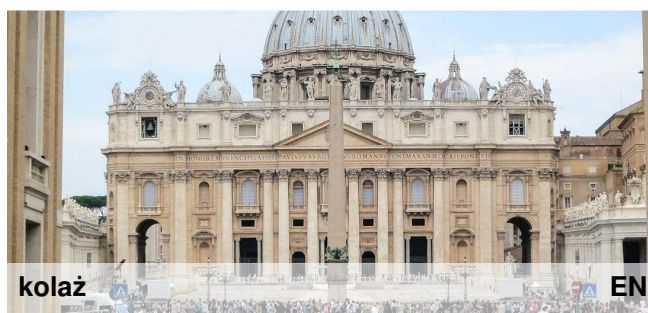
Na początek wieczne miasto Rzym. W miejscu, do którego prowadzą wszystkie drogi warto zobaczyć: Koloseum, Bazylikę św. Piotra, Forum Romanum, Panteon, Fontannę di Trevi, schody hiszpańskie, plac Wenecki, Piazza Navona.

Koloseum, właściwie **amfiteatr Flawiuszów**, jest zdecydowanie najbardziej rozpoznawalnym znakiem Rzymu i nie można tego miejsca ominąć. Odbływały się w nim m.in. walki gladiatorów, naumachie, polowania na dzikie zwierzęta



Watykan, plac Sw. Piotra i Bazylika

Watykan, w tym przede wszystkim plac i Bazylika Św. Piotra robią ogromne wrażenie na każdym kto odwiedza to miejsce. Poza zwiedzaniem samego placu warto wejść również do Bazyliki, gdzie koniecznie trzeba zajrzeć do Grot Watykańskich. Warto również spoglądać do góry na sklepienie oraz wejść na górę, aby podziwiać widok na Watykan i Rzym z kopuły Bazyliki.



Wenecja zrobiła na mnie na tyle duże wrażenie, że na pewno na zawsze zostanie dla niej miejsce w moim sercu podróżnika. Zbudowana została na 118 wyspach laguny weneckiej, które później zostały połączone ze sobą mostami. Nazywana jest najpiękniejszym miastem świata. „Wolę być w Wenecji w jeden deszczowy dzień niż w pogodny w każdej innej stolicy” – stwierdził pisarz Herman Melville w 1857 roku. I nawet „smród kanału sueskiego”, przed którym wiele osób mnie przestrzegało, nie zachwiał mojego zachwytu. Czego nie można przegapić? Bazyliki św. Marka, Placu św. Marka i Campanile – czyli serca Wenecji. Kanału Grande, czyli Wielkiego Kanału, który przecina całe centrum Wenecji i ma kształt odwróconej litery „S” (gondole już na Was czekają), Pałac Dożów, Most Westchnień i Riva degli Schiavoni z charakterystyczną gotycką fasadą, Laguny weneckiej i najważniejszych wysp: Murano, Burano i Torcello.

A zresztą- nie da się opisać słowami, musicie sami zobaczyć.

Padwa.

Grzechem byłoby odwiedzić Włochy i tylko zobaczyć stolice regionów a ominąć mniejsze miasteczka. Padwa jest w zasadzie taka, jak ja wyobrażałem sobie typowe włoskie miasteczko : słońce, fontanny, renesansowe kamienice, plac w centrum miasta z jakimś kościołem i świętym,

którego relikwie są przechowywane w owym kościele, stare i wąskie ceglane drogi, po których poruszają się piesi, samochody, rowery, psy i koty.

Do najważniejszych atrakcji należą: Bazylika św. Antoniego, katedra w Padwie, Teatr Anatomiczny, Prato della Valle, Bazylika św. Justyny, Palazzo del Capitano, pałac Della Regione i Narodowe Muzeum Pisani.

Neapol (wł. Napoli, ang. Naples) to **miasto kontrastów i stereotypów**.

Bez wątpienia jednak Neapol to najbardziej żywiołowe włoskie miasto, symbol najznakomitszej na świecie pizzy (tutaj ją wymyślono), opery, ruchliwych ulic, piłki nożnej, religii i Sophii Loren.

Kluczowe miejsca, które trzeba odwiedzić będąc

w Neapolu, to Galleria Umberto I, Castel dell'Ovo, Castel Nuovo i Palazzo Reale di Napoli. Najbardziej reprezentatywną ulicą miasta jest Via Toledo. Po obydwu stronach Via Toledo podziwiać możemy najładniejszą w Neapolu architekturę miejską – pałace, kościoły, eleganckie kamienice, banki i hotele. Dzielnica określana jest mianem hiszpańskiej. Warto też zejść do podziemi. Tak, tak. Jedną z niecodziennych atrakcji Neapolu, ale na długo pozostających w pamięci, jest wycieczka do starożytnych tuneli, piwnic i kanałów stanowiących podziemie miasta, czyli Neapol Sotteraneo. Niektóre tunele pochodzą z czasów greckich, ale z czasem zostały wydłużone i służyły jako magazyny albo kanały odwadniające.

Dobra, omówiliśmy już co warto w tym śródziemnomorskim kraju zobaczyć, ale to nie koniec. Chciałbym się jeszcze z Wami podzielić kilkoma radami i przemyśleniami odnośnie podróży do Włoch: -Nie kupujcie jedzenia w lokalach tuż obok najważniejszych atrakcji turystycznych oraz sprawdzajcie hotele i restauracje w Internecie patrząc po opiniach ludzi, którzy już tam byli. -Uważajcie na żebraków. W wielkich włoskich miastach jest multum żebraków, oszustów, bezdomnych, kieszonkowców, kuglarzy i ludzi, którzy sprzedają podrobione lub chińskie towary po zawyżonych cenach. Ci ludzie są wyjątkowo natrętni i uparci.

Mam nadzieję, że ten artykuł pomoże Wam w Waszych przyszłych podróżach.

-Szymon Wachowicz



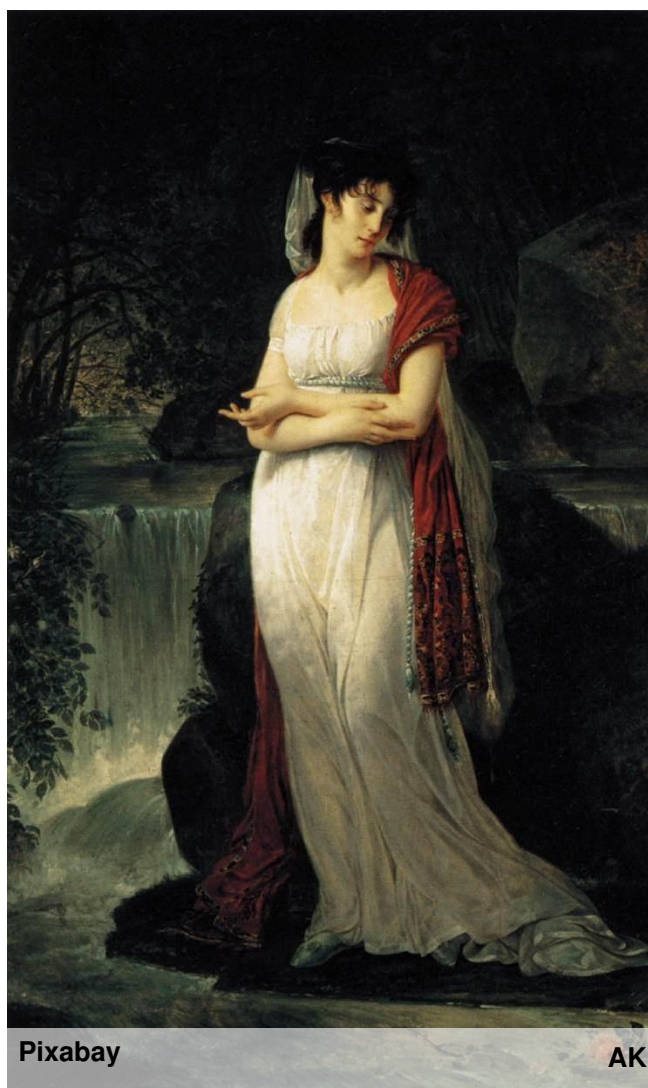
Canale Grande

pixaby

KOBIETY SŁOWEM I PĘDZLEM MALOWANE

Motyw kobiety jest jednym z najczęściej występujących zarówno w literaturze, sztuce, jak i muzyce. Liczne dzieła usiłują zgłębić kobiecą naturę. Czasem jest to kobieta anioł, fame fatal, czy kobieta-matka. Motyw kobiety znaleźć można m.in. w Biblii, mitologii, malarstwie oraz filmach.

Babę zesłał	jego gest	mnie
Bóg	Bóg też	I się z tego tylko
Babę zesłał Bóg	chłopem jest	ciesz
Raz mu wyszedł	Tak jak swing i	Z woli nieba
taki cud	blues i jazz	jestem tu
Babę zesłał Bóg	Żeby z baby	Z woli nieba
Coś innego	ciągle drwić	jestem tu
przecież mógł	Żeby z baby	Więc się do
Żeby dobrze	ciągle drwić	mnie módl
zrobić wam	Trzeba chłopem	
Żeby dobrze	być	<i>Renata</i>
zrobić wam		<i>Przemysk; słowa</i>
Babę zesłał Pan	Bóg ci zesłał	<i>Artur Wolski</i>
	mnie	
Bóg też	Byś miał kogoś	
chłopem jest	w noc i dzień	
Świadczy o tym	Bóg ci zesłał	



Pixabay

AK



Leonardo da Vinci

Dama z gronostajem

Richelle Mead
Serce kobiety jest niezgłębioną tajemnicą...

Valeriu Butulescu
Kobieta jest siłą napędową życia. Mężczyzna jest jedynie kluczykiem.

Stanisław Wyspiański
Tajemnicą jest kobieta.

"A kiedy będziesz moją żoną..."

A kiedy będziesz moją żoną...
umiłowaną, poślubioną,
wówczas się ogród nam otworzy,
ogród świetlisty, pełen zorzy.
Rozdzwonią nam się kwietne sady,
pachnąc nam będą winogrody,
i róże śliczne i powoje
całować będą włosy twoje.
Pójdziemy cisi, zamyśleni,
wśród żółtych przymglań i promieni,
pójdziemy wolno alejami,
pomiędzy drzewa, cisi, sami.
Gałązki ku nam zwisać będą,
narcyzy piąć się srebrną grzędą,
i padnie biały kwiat lipowy
na rozkochane nasze głowy.
Ubioreę cię w błękit kwiatów,
niezapominajek i bławatów,
ustroję cię w paproć młodą
i świat rozświetlę twą urodą.
Pójdziemy cisi, zamyśleni,
wśród złotych przymglań i promieni,
pójdziemy w ogród pełen zorzy
kiedy drzwi miłość nam otworzy.

Kazimierz Przerwa-Tetmajer

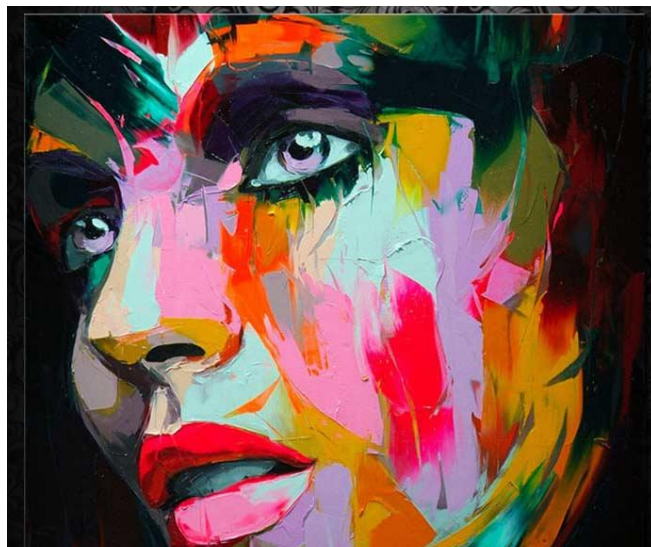
*Kobietę! puchu marny! ty wietrzna istoto!
Postaci twojej zazdroścżą anieli,
A duszę gorszą masz, gorszą niżeli!...*

[Adam Mickiewicz, Dziady. Część IV](#)

"Portret kobiety"

Musi być do wyboru.
Zmieniać się, żeby tylko nic się nie zmieniło.
To łatwe, niemożliwe, trudne, warte próby.
Oczy ma, jeśli trzeba, raz modre, raz szare,
czarne, wesole, bez powodu pełne łez.
Spi z nim jak pierwsza z brzegu, jedyna na świecie.
Urodzi mu czworo dzieci, żadnych dzieci, jedno.
Naiwna, ale najlepiej doradzi.
Słaba, ale udźwignie.
Nie ma głowy na karku, to będzie ją miała.
Czyta Jaspersa i pisma kobiece.
Nie wie, po co ta śrubka i zbuduje most.
Młoda, jak zwykle młoda, ciągle jeszcze młoda.
Trzyma w rękach wróbelka ze złamanym skrzydłem,
własne pieniądze na podróż daleką i długą,
tasak do mięsa, kompres i kieliszek czystej.
Dokąd tak biegnie, czy nie jest zmęczona.
Ależ nie, tylko trochę, bardzo, nic nie szkodzi.
Albo go kocha, albo się uparła.
Na dobre, na niedobre i na litość boską.

Wisława Szymborska



Z życia szkoły

Dzieje się, oj dzieje w naszej szkole pomimo szalejącej pandemii.

*Szkola w chmurze Microsoft

Nasza szkoła może pochwalić się tytułem – Szkoły w Chmurze Microsoft. Tytuł ten przyznawany jest przez firmę Microsoft za bycie innowacyjną placówką wykorzystującą najnowsze rozwiązania Microsoft dla Edukacji! Jesteśmy niezmiernie szczęśliwi, że nasze zaangażowanie zostało docenione.



*Jolanta Naklickia - Kleser rekomenduje naukę w naszej szkole.

Pani Jolanta Naklicka – Kleser – jest pasjonatką gotowania, właścicielką Pracowni SMAKU w Katowicach, autorką książek kulinarnych, uczestniczką 2 edycji programu Master Chef, a obecnie gotującą w programie „Pytanie na Śniadanie”.

Dziękujemy, jest nam bardzo miło.

Odpowiedź od Powstańca

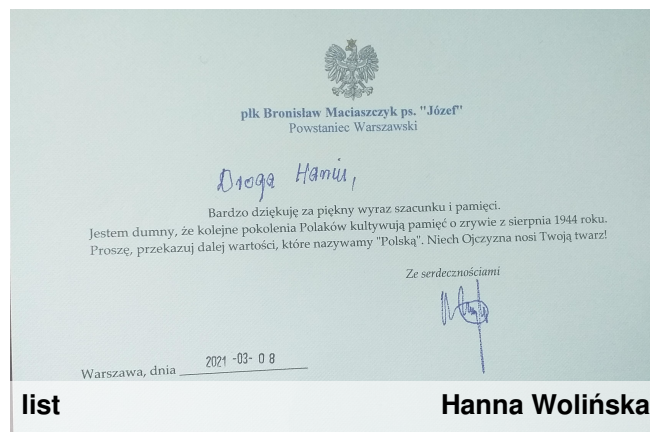
Już kilka razy brałam udział w akcji **BohaterON**. Akcja ta polega na pisaniu listów do Powstańców Warszawskich, aby podziękować im za walkę w OBRONIE OJCZYZNY.

W tym roku również napisałam list i otrzymałam odpowiedź od Pana pułkownika Bronisława Maciaszczyka ps. "Józef."

Pan Bronisław ma obecnie 89 lat. Wraz ze swoim oddziałem wchodził w skład Zgrupowania 1679 "Orlęta". W czasie Powstania miał 12 lat i brał udział w walkach na Pradze. W konspiracyjnym harcerstwie działał od 1941 roku. Jest kawalerem Orderu Wojennego **Virtuti Militari**.

List od niego bardzo mnie ucieszył, ponieważ nie spodziewałam się odpowiedzi. Oprócz miłych słów Pan Bronisław Maciaszczyk przesłał mi patriotyczną przypinkę.

Hanna Wolińska



BĄDŹ FIT W CZASIE KWARANTANNY

1. JAK ZDROWO SIĘ ODZYWIAC?

Myślę, że wielu Was nieraz dręczyło nurtujące pytanie: - Może to już czas? Może to pora by przejść na dietę? ... Ale jak?? Moi drodzy, najważniejsze jest to by wyznaczyć sobie realny cel np. chcę schudnąć 5 kg, chcę zacząć biegać. Dopiero po wyznaczeniu sobie celu można zacząć działać.

Pierwszy Krok: Zminimalizuj słodkości i fast food.

Oczywiście nie musisz od razu całkowicie eliminować ze swojego jadłospisu, ale zmniejsz je. Jeśli bardzo ci brakuje takiego jedzenia to ogranicz się do jednego dnia w tygodniu, w którym troszkę „zgrzeszysz” tak zwany "raj dla podniebienia"

Drugi krok: Zaczynaj jeść witaminy, które znajdziemy w warzywach i owocach. Możesz spróbować przyrządzić jakieś sałatki owocowe np. : z banana, garści malin oraz soczystego jabłka z dodatkiem łyżki jogurtu naturalnego 0% oraz sałatki warzywnej. Takie smakołyki możesz zjeść wtedy kiedy masz ochotę na coś niezdrowego lub świetnie smakują na śniadanie, drugie śniadanie czy lekką kolację- pamiętaj, żeby zjeść najlepiej do godziny 18.30

Trzeci krok: Pij wodę! Przynajmniej 2 litry dziennie, a jeśli uprawiasz sport to nawet 2,5 litra dziennie. Woda hamuje apetyt, dzięki temu mniej odczuwamy głód, działa również dobrze na naszą skórę-chodzi o nawilżenie nie tylko od zewnątrz ale i od wewnątrz. Warto zainstalować sobie aplikację- tak zwaną „przypominajkę”, ona będzie za nas pamiętać o konieczności picia wody. Znajdziemy dużo takich aplikacji.

2. JAK NIE MIEĆ EFEKTU JOJO?

Najgorszą krzywdę jaką możemy sobie zrobić jest bagatelizowanie rad dotyczących diety i głodzenie się, tak zwana głodówka. Wiele młodych dziewczyn chce zmian bardzo szybko i zamiast iść drogą dłuższą ale bezpieczniejszą dla zdrowia idą na skróty, na własną rękę i wybierają głodzenie się. Podczas głodzenia nasz żołądek skurcza się, odczuwamy nieprzyjemne ssanie, zrzucamy ok. 2kg bardzo szybko ale pamiętajcie, że równie szybko wracając do nawyków żywieniowych z przed głodówki przybieramy na wadze i efekt jojo murowany. Chcesz coś w swoim wyglądzie zmienić? Zmień nawyki żywieniowe i bądź konsekwentny.

3. JAK JEŚĆ DUŻO ALE MAŁO ?

Brzmi skomplikowanie? Już wyjaśniam .

W żywieniu ważne jest aby posiłki spożywać często - 4 lub 5 posiłków dziennie – o stałych godzinach, zaczynamy powiedzmy od 8.00 rano do godziny 18.30, trzymamy się również ilości. Ale na czym polega to " DUŻO" ? Na talerzu powinno znajdować się tyle pokarmu aby czuć się najedzonym, ale nieprzejedzonym. Od stołu odchodzimy z poczuciem, że coś jeszcze byśmy mogli zjeść. Możemy sobie zrobić także deficyt kaloryczny, który polega na spożywaniu w ciągu dnia tylu kalorii ile potrzebujemy. I tu do obliczeń potrzebna jest aplikacja np. FITATU, dzięki której wyliczymy jakie mamy zapotrzebowanie kaloryczne do osiągnięcia naszego celu.

4. JAKI SPORT UPRAWIAĆ BY WYRZEźBIĆ MIĘŚNIE I SPLALIĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

Do wyrzeźbienia mięśni brzucha, pośladków czy też nóg polecam ćwiczenia od Pameli z Fil Lovers lub ćwiczenia z Mel B, które znajdziemy na YouTube. Ćwiczy się bardzo przyjemnie, zapraszam do wspólnych ćwiczeń , a jak chcecie spalić tkankę tłuszczową można zacząć biegać. Na początku biegaj od 3 do 4 km co drugi dzień lub skacz na skakance od 2 do 4 minut dziennie po dwie serie. Oczywiście musisz robić przerwę na napicie się wody . Ja od dłuższego czasu biegam- serdecznie polecam. Drodzy czytelnicy pamiętajcie, bądźcie wyrozumiali i cierpliwi dla siebie i dla swojego ciała podczas przechodzenia na zdrowy tryb życia, trzymam za Was kciuki i życzę powodzenia.

Wiktor Wnuk



**Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół oraz wesołego Alleluja.**



03-05 kwietnia

Wesołych Świąt Wielkanocnych

Redakcja Gazetki EchoSzkoly

email: echoszkolyzs2@interia.pl