

-Czy stresujesz się przed egzaminem?
-Oczywiście. Myślę jednak, że jest to zdrowa, umiarkowana dawka stresu, która motywuje mnie do dalszej nauki i przygotowań do egzaminów.
-Jak ci poszły egzaminy próbne?
-Egzaminy poszły mi bardzo dobrze. Mimo to uważam, że powinnam pracować cały czas, aby wyniki tych prawdziwych w maju były jeszcze lepsze.
-Czy twoim zdaniem egzaminy próbne były trudne?
-Nie, spodziewałam się, że będą trudniejsze. Ale sam egzamin z matematyki był dla mnie trudny, co zmotywowało mnie do cięższej nauki. Najłatwiejszy okazał się język angielski.
-Ile czasu poświęcasz na naukę do egzaminu?
Wydaje mi się, że spędzam za mało czasu na naukę, szczególnie z matematyki. Zmieniam to i zaczynam uczyć się systematyczniej i dłużej.
-Do jakiej szkoły chciałabyś pójść?
-Moim celem jest II Liceum Ogólnokształcące w Lubinie.
-Kim chciałabyś zostać w przyszłości?
-Obecnie nie mam określonej wizji zawodu, który chcę wykonywać w przyszłości, jako osoba dorosła. Mam jednak nadzieję, że będzie to praca, która pozwoli mi na podróżowanie. Chcę również pracować, rozwijając swoje pasje.
-Na koniec zdradź nam, którą naukę wolisz - zdalną czy stacjonarną?
-Zarówno nauka stacjonarna i zdalna ma swoje minusy oraz plusy. Podczas nauki zdalnej otwierają się przed nami nowe możliwości, wiele rzeczy staje się łatwiejsze. Nie zmienia to faktu, że w niektórych momentach bardzo chciałabym wrócić do nauki w szkole.

**Z AMELKĄ RYNIĘC
Z KLASY ÓSMEJ
ROZMAWIAŁA PRZED EGZAMINEM
WERONIKA MYRCHEL**

Żeby stres nie paraliżował - rady Julki Curyło

Stres towarzyszy każdemu z nas, ale nie każdy wie, jak sobie z nim radzić. Przyspieszone bicie serca, spocone dłonie, „gęsia skórka”, pojawiające się pod wpływem silnych emocji. Któż z nas tego nie odczuł? Stres jest trudnym przeciwnikiem, ale da się z nim wygrać.

Doskonałą metodą na pokonanie stresu są proste medytacje i ćwiczenia wyobraźni, nazywane wizualizacjami. Czasem wystarczy tylko zamknąć oczy, by stres odpuścił. Chodzi o to, by mózgowi zamiast przykrych obrazów podsunąć ładne, przyjemne. A więc pokonamy stres, zaczynając np. od przywołania w pamięci twarzy bliskiej osoby albo wspomnienia wyjątkowego dnia. Jeśli nie potrafisz pokonać stresu poprzez spokojne oddychanie lub medytację, wypróbuj te kreatywne sposoby:

- Weź kartkę i czarny mazak/długopis. Zamknij oczy i maluj dziwne kształty. Następnie pomaluj kredkami/mazakami cały swój rysunek. Właśnie on pokazuje twoją wyobraźnię, każda część, którą pokolorujesz na ciemne kolory, to twój stres.
- To bardziej szalony sposób, ale też jest dobry. Puść głośno muzykę (na dworze) może być na jakiejś łące. I zacznij tańczyć do rytmu, taniec bardzo cię uspokoi.
- Rozłóż na dworze koc, zaproś przyjaciół i zróbcie sobie wspólny piknik. Niech każdy z was weźmie coś dobrego do jedzenia i picia. Wśród przyjaciół łatwiej jest rozmawiać o problemach, więc niech każdy powie, czego najbardziej się boi przed egzaminem. Zapytałam kilka osób ze szkoły, co robią żeby się nie stresować:
Kinga: Gdy się stresuję to biorę głęboki wdech i wydech.
Kasia: Mówię sobie w myślach że test, kartkówki, przedstawienia itp. nie są trudne i staram się o tym nie myśleć tak często.
Weronika: Myślę o najbliższej osobie.
Ja zawsze oddycham spokojnie, piję wodę i liczę do dziesięciu.



DLA MAMY

Moja mama jest kochana,
Moja mama z samego rana śniadanie
szykuje,
Moja mama pyszny obiad też gotuje,
Przytuli, pociesza, wyciera moje łzy!
Przytuli, gdy świat okazuje się zły,
Pod swe skrzydła przygarnie,
Ma złote serduszko,
Moja mama jest jak anioł stróż,
Jej serce przepelnia: miłość, radość,
duma z nas,
A w jej oczach zmęczonych od
nieprzespanych nocy,
Gościł strach o nasze losy.
Mamo kochana!
dziękuję Ci za zwyczajne sprawy,
Mamo kochana!
Dziękuję Ci za uśmiech, zrozumienie,
Dni zabawy,
Mamo kochana! **KOCHAM CIĘ!**

Szymon Kołodziejczyk, klasa 4

**WSZYSTKIM MAMUSIOM
Z OKAZJI ICH ŚWIĘTA
ŻYCZYMY
RADOŚCI, UŚMIECHU,
WIECZNEJ WIOSNY W SERCU
I DUŻO DUŻO CIERPLIWOŚCI!**

NASZA REDAKCJA NA TROPIE WIOSNY



Oliwka



MARZENIA O AFRYCE

rozmowa z Panią Dorotą Witold

-Ile lat pracuje pani jako nauczyciel?

-W szkole jako nauczyciel religii pracuje 28 lat. Natomiast geografii nauczam od 9 lat.

-Co się stało, że uczy pani tych dwóch przedmiotów?

-Religia była pierwszym przedmiotem nauczonym przeze mnie. Rozpoczęłam prace jeszcze na studiach we Wrocławiu. Geografia natomiast była moim ulubionym przedmiotem w szkole podstawowej i liceum. Przeczytałam mnóstwo książek podróżniczych, a później sama zaczęłam odkrywać świat. Postawiłam więc zdobyć dyplom geografa na Uniwersytecie Wrocławskim.

-Czy jest taki temat w geografii, którego pani nie lubi?

-Oczywiście są takie tematy, które nie przyciągają uwagi uczniów np. "Struktura zatrudnienia i bezrobocie", staram się wówczas przeplatać trudne i nudne treści zabawami lub ciekawostkami.

-Czy spodobałby się pani pomysł, żeby w szkole w ogóle nie było ocen?

-Uważam, że oceny są potrzebne w szkole. W jakiś sposób, weryfikują wiedzę uczniów i mobilizują do pracy.

-Jakiego przedmiotu nie lubiła pani, jak była pani w naszym wieku?

-Najbardziej nie lubiłam biologii.

-Uczy pani w jakiej innej szkole, niż nasza w Siedlcach?

-Pracuję jeszcze w Salezjańskim Liceum w Lubinie.

-Interesuje się pani też innymi religiami niż katolicka?

-Tak interesuje się wyznaniem. W Lubinie poznałam wspólnoty chrześcijańskie prawosławne, protestanckie i greko katolickie. W naszej szkole ogromnym szacunkiem otaczam osoby, które są innego wyznania i uczestniczą w moich lekcjach. Wzbogacają nasze zajęcia dzielą się swoimi tradycjami i modlitwami.

-Jakie ciekawe miejsce poleci pani naszym czytelnikom?

-Polecam, aby odwiedzili Kotlinę Kłodzką. Niesamowite miejsce, gdzie każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego i zaskakującego: górskie szlaki, pałace i zamki, sanktuaria, fortyfikacje militarne (fort w Srebrnej Górze i Kłodzku), stare kopalnie, jaskinie (Jaskinia Niedźwiedzia), uzdrowiska, no i blisko do Czech (rewelacja to „spacer w chmurach”).

-Jaki kraj by chciała pani zwiedzić?

-Chciałabym zwiedzić Afrykę Wschodnią i zobaczyć Ocean Indyjski. Jakiś czas temu byłam w Afryce w Ugandzie i chciałabym kontynuować podróż w tym rejonie świata. Zależy mi, aby zobaczyć Kenię, Madagaskar czy Zanzibar.

-Co lubi pani robić w wolnym czasie?

-W wolnym czasie staram się czytać książki, oglądam filmy, które pochodzą z różnych kontynentów. Jednego wieczoru wybieram kino australijskie innym razem najlepsze filmy włoskie. Przyznam się, że również ćwiczę, żeby zachować kondycję fizyczną.

wywiad przeprowadziła: Oliwia Kotlarz



Przed świętami wielkanocnymi odbył się w naszej szkole, oczywiście online, konkurs na najciekawszy wiersz. W kolejnych numerach postaramy się zaprezentować utwory zwycięzców. Dziś wiersz ROKSANY GŁUSZEK zwyciężczyni w kategorii klas 7-8.

SMUTEK

Smutek to płacz, który woła o pomoc.

Smutek to klótnia bez rozwiązania.

Smutek to wiatr, który razem z deszczem płacze i słońce, które obraża się za byle co.

Smutek to niedoceniane dziecko przez własnych rodziców.

Smutek to płacz twoich bliskich, gdy umierasz.

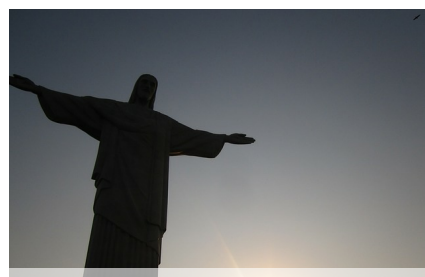
Smutek to jest, kiedy cię ktoś zrani i kiedy ktoś cię zdradził.

Smutek to jest emocja, która towarzyszy nam do samego końca.

10 CIEKAWOSTEK NA TEMAT AMERYKI POŁUDNIOWEJ

1. Mieszka tutaj ponad 400 milionów ludzi.
2. Największy kraj to Brazylia. Zajmuje ponad połowę powierzchni kontynentu.
3. Największe miasto: Sao Paulo w Brazylii. Ma ponad 20 mln mieszkańców. Jest również jednym z 10 największych miast na świecie. Najmniejszy kraj to Surinam. Kraj ten jest jednym z 10 najrzadziej zaludnionych krajów na świecie.
4. Największa wyspa to Tierra del Fuego (po hiszpańsku: kraina ognia), jest na południowym krańcu Argentyny i Chile.
5. Najdłuższa rzeka to oczywiście Amazonka (6 400 km długości). Amazonka ma więcej wody niż pozostałe 10 największych rzek świata łącznie!
6. Najwyższa góra to Aconcagua w Argentynie. Góra (6961 metrów) położona jest w paśmie Andów.
7. Podczas, gdy południowoamerykańskie lasy deszczowe są jednymi z najbardziej wilgotnych miejsc na ziemi, pustynia Atacama w Chile uważana jest za najbardziej suche miejsce na ziemi.
8. Uważa się, że lasy deszczowe Amazonii charakteryzują się największą bioróżnorodnością na świecie, z setkami różnych gatunków zwierząt, tysiącami gatunków roślin i 2,5 miliona różnych gatunków owadów.
9. Podczas, gdy większość Ameryki Południowej została wyzwolona z kolonialnych potęg Hiszpanii i Portugalii, dwa niewielkie obszary kontynentu nadal zarządzane są przez kraje europejskie, a pod względem dochodu na głowę mieszkańca są najbogatszymi obszarami kontynentu. Gujana Francuska znajduje się na północnym wybrzeżu, natomiast u wschodniego wybrzeża Argentyny Wyspy Falklandzkie są brytyjskim terytorium zamorskim.
10. Religia jest ważną częścią kultury w Ameryce Południowej, około 90% ludzi identyfikuje się jako chrześcijanie, z czego 82% uważa się za chrześcijan rzymskokatolickich.

przygotowała: Weronika Myrchel



19 IV 1943
POWSTANIE
W GETCIE
WARSZAWSKIM

Bierzemy udział w akcji Żonkile

Organizator akcji Żonkile:



PRZYJAŹŃ BEZ GRANIC

recenzja serialu

Ten serial jest idealny dla osób, które lubią filmy o przyjaźni i delikatne wzruszenie. Serial opowiada o przyjaciółkach, z których jedna (Alexa) dostała raka, a druga (Katie) robi wszystko, by tamta mogła poczuć się normalnie. Alexa musiała ogolić głowę, więc Katie robiła to samo. Alexa nie miała najmniejszej ochoty, żeby ktoś ze szkoły się dowiedział, że jest chora, więc gdy Katie grała w piłkę zamiast Alexy i spadła jej peruka, to wszyscy myśleli, że to ona ma raka. Alexa miała również problem ze znalezieniem swojej pasji i nie wiedziała, jakie wybrać studia. Katie była świetną aktorką, lecz nie poszła na studia aktorskie. Postanowiła pracować w banku. Gdy Alexa się dowiedziała, nie była szczęśliwa, lecz potem pomyślała, że Katie powinna podążać za swoimi marzeniami, bo należy się to jej po tym, gdy tak ją wspierała. Przesłanie serialu jest takie, że trzeba się cieszyć zdrowiem i każdą chwilą życia. No i że przyjaciel ma się na dobre i na złe. Film obfituje również w wiele zabawnych momentów, dlatego dobrze się go ogląda. Serial ma już kilka sezonów.

poleca: Julia Curyło



ZRÓB PYSZNE I ŁATWE

CIASTECZKA OWSIANE!



Składniki:

- 150 g płatków owsianych pełnoziarnistych
- 1 średni dojrzały banan
- 1 większe jajko
- 3 łyżki mąki pszennej - około 50 g
- 30 g masła lub oleju kokosowego
- 2 łyżki drobnego cukru
- łyżeczka kakao

Przygotowanie:

W misce umieść 150 g płatków owsianych, czyli trochę ponad jedną szklanę; 2 łyżki cukru drobnego, czyli około 30 g; 3 łyżki mąki pszennej, czyli około 50 g; łyżeczkę kakao. Wymieszaj sypkie składniki. Do miski wbij 1 jajko. Dodaj również 1 średniej wielkości dojrzałego banana. Należy wcześniej obrać go i ugnieść widelcem na papkę. Wymieszaj masę, a na koniec dodaj jeszcze około 30 g miękkiego masła. Całość dobrze wymieszaj. Ciasto będzie dość gęste i klejące. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia. Łyżką nabieraj porcje wielkości średniego orzecha włoskiego. Formuj w dłoniach kulkę, a następnie lekko ją spłaszczaj i układaj na papierze. Formę z ciasteczkami wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Czas pieczenia to około 18 minut, do zarumienienia ciastek. **Polecam- Weronika Myrchel**

KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI

uważaj na swoje dane osobowe!

Tożsamość każdego z nas określana jest przez unikalne cechy oraz dane osobowe, które umożliwiają naszą identyfikację i pozwalają na odróżnienie od innych osób. Są to m.in: imię, nazwisko, adres zamieszkania, numer PESEL, numer dokumentu tożsamości. O kradzieży tożsamości mówimy w przypadku, gdy osoba niepowołana, niezgodnie z prawem (najczęściej w sposób podstępny), wejdzie w posiadanie naszych danych osobowych. Dane mogą zostać pozyskane m.in. poprzez włamanie do naszego osobistego komputera, a także za pomocą przesłanych drogą elektroniczną wirusów czy programów szpiegujących. Do większości przypadków kradzieży danych dochodzi przez nieostrożność ich właściciela, jak również niewłaściwe ich zabezpieczenie.

Wówczas jesteście narażeni m.in. na:

- założenie fałszywego profilu czy konta internetowego;
- umieszczanie w sieci obraźliwych komentarzy, opinii na nasz temat, bądź w naszym imieniu;
- próby szantażu i wyłudzenia pieniędzy;
- posługiwanie się naszym dokumentem tożsamości w celach niezgodnych z prawem, np. zawarcia umowy czy zaciągnięcia zobowiązania finansowego w naszym imieniu.

Dlatego warto wiedzieć, że..

- nie udostępniaj zbyt wielu informacji osobie (w tym np. o swoim statusie majątkowym) w internecie,
- nie udostępniaj swoich danych osobowych w miejscach publicznych. Staraj się np. w zatłoczonym autobusie nie udostępniać danych podczas rozmowy telefonicznej;
- nie korzystaj z publicznych sieci Wi-Fi. Jeśli jednak, nie masz innej możliwości, użyj wirtualnej sieci prywatnej (VPN),
- nie udostępniaj zdjęć, karty płatniczej ani dokumentów tożsamości w internecie;
- nie zostawiaj dokumentów (legitymacja, dowód, paszport) w zastaw i nie zezwalaj na ich kopiowanie;
- używaj programów antywirusowych i oprogramowania pochodzącego z autoryzowanych źródeł. Pamiętaj o ich aktualizacji;
- sprawdzaj ustawienia prywatności online, oraz ustawienia urządzenia z którego korzystasz (usługi lokalizacji, udostępnianie zdjęć, kontaktów, kalendarzy, mikrofonu itp.);
- nie otwieraj e- maili od nieznanymi nadawców, a także od znajomych, jeśli budzą twoje podejrzenia.
- używaj zróżnicowanych haseł dostępu i regularnie je zmieniaj. Nie zezwalaj również, na zapamiętywanie haseł w przeglądarce urządzenia z którego korzystasz, oraz nie podawaj ich osobom trzecim.
- zachowaj ostrożność przy wypełnianiu formularzy lub ankiet ,upewniając się, że instytucja, która gromadzi Twoje dane, udostępniła szczegółowe informacje osobie oraz sposobie i celu, w jakim chce uzyskać dane;
- starannie niszczone dokumenty zawierające Twoje dane osobowe. Nie wyrzucaj na śmietnik rzeczy zawierających dane, które pozwoliłyby na Twoją pełną identyfikację.

Jeśli podejrzewasz lub wiesz, że Twoja tożsamość została skradziona:

- poinformuj o tym fakcie rodziców, nauczycieli, opiekunów;
- zmień natychmiast hasła dostępu do witryn. Jeśli nie możesz się zalogować, przejdź do działu pomocy technicznej strony, w celu uzyskania pomocy;
- pamiętaj, że każdorazowo należy zgłosić policji kradzież dokumentów zawierających dane osobowe.

Artykuł sporządzono na bazie materiału ze [Strona internetowa Urzędu Ochrony Danych Osobowych](#)

NASZA REDAKCJA:

redaktor naczelny: Magdalena Łagun

redaktorzy numeru: uczniowie klasy 5 (Julia Curyło, Weronika Myrchel, Robert Salamon, Oliwia Kotlarz) oraz klasy 4 (Szymon Kołodziejczyk)

foto: zdjęcia członków redakcji, bezpłatny serwis Pixabay

wiersz konkursowy Roksany Głuszek