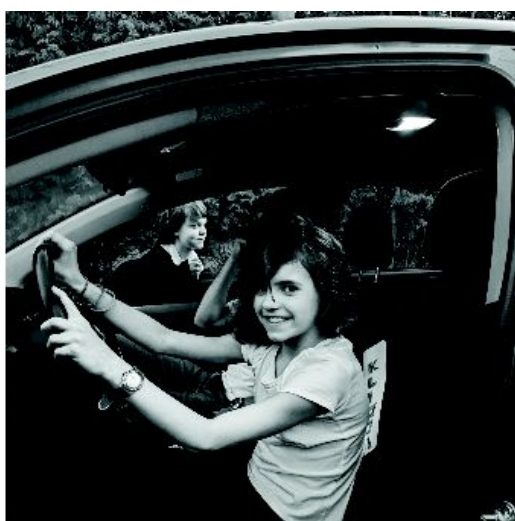




Jagna Myślicka



Piotrek Futoma



Zuzia Bieniasz



Tymek Wróbel



Ula Oliszewska



Nadia Lipińska

Wanda jakiej nie znamy

„Wanda Rutkiewicz- najwybitniejsza polska himalaistka (...)zdobywczyni najwyższych szczytów Ziemi. Pierwsza kobieta na najtrudniejszym z nich, K2. Pierwsza Europejka na Mount Everest (...) Jej prawdziwą miłością były góry. Wyżej i dalej nie można już zejść...”

/A. Kamińska „Wanda”/

Obowiązki szkolne rozpoczynają się dla Wandy z rocznym wyprzedzeniem. Ponieważ przez trzy lata jej metryka jest nieprzetłumaczona z języka litewskiego na polski, nikt nie orientuje się w tym „oszustwie”. Na dodatek ojciec uznaje, że córka jest na tyle zdolna, że warto nie marnować czasu i rozpocząć naukę od razu od klasy drugiej. Potwierdza to specjalny egzamin, któremu ją poddano. Przez wszystkie lata szkolne Wanda osiąga świetne wyniki w nauce, zwłaszcza z matematyki. Ponadto wyróżnia się we wszelkich zajęciach sportowych.

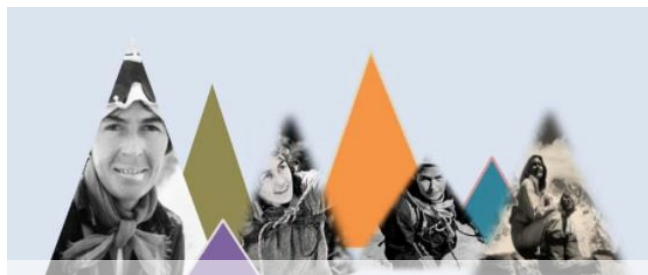
Wanda często spóźnia się do szkoły. Powód? Jej ojciec twierdzi, że wspinająca się na każdą latarnię napotkaną na drodze.

W dokumentach Wandy zachowała się opinia na jej temat wychowawcy klasy: „Uczennica wszechstronnie uzdolniona, o umyśle błyskotliwym, łatwej pamięci i żywej wyobraźni (...) Ogromnie czynna w pracy społecznej, w harcerstwie, bibliotece szkolnej, zespole dramatycznym”.

Wanda zdała egzamin maturalny już jako 17-latką i została przyjęta na studia na Politechnice Wrocławskiej na Wydziale Łączności.

Wanda wyszła za mąż za alpinistę Wojciecha Rutkiewicza. Przeprowadziła się do Warszawy i rozpoczęła pracę w Instytucie Maszyn Matematycznych. Małżeństwo przetrwało 4 lata, ale nazwisko pozostało do końca życia. To dzięki niemu pokochała góry i zaczęła myśleć o wspinaczce.

Do pracy chodziła codziennie z plecakiem wypełnionym kamieniami. Stanowiło to część codziennego treningu wytrzymałościowego. Himalaista szturmując szczyt dźwiga na plecach 75 kg sprzętu.



Wanda wyszła za mąż za alpinistę Wojciecha Rutkiewicza. Przeprowadziła się do Warszawy i rozpoczęła pracę w Instytucie Maszyn Matematycznych. Małżeństwo przetrwało 4 lata, ale nazwisko pozostało do końca życia.

Do pracy chodziła codziennie z plecakiem wypełnionym kamieniami. Stanowiło to część codziennego treningu wytrzymałościowego. Himalaista szturmując szczyt dźwiga na plecach 75 kg sprzętu.

Udział Wandy w wyprawie na Mount Everest warunkowany był wysokim "wpisowym", na co zmuszona była wziąć kredyt.

Andrzej Zawada- himalaista tak pamięta Wandę: „Młoda, piękna, o uroczym uśmiechu i długich, zgrabnych nogach, wzbudzała zainteresowanie (...) Miała ujmujący sposób bycia. Mogła być wzorem wytwornej panienci ze szlacheckiego dworu, delikatnej i romantycznej. Ma żelazny charakter, ogromną siłę woli i potrafi być niezmiernie zdyscyplinowana w działaniu”. Kolejnym zaskoczeniem były jej sprawność fizyczna i siła.

"Wanda była absolutnym wyjątkiem wśród kobiet wspinających się, była bardzo dobrze wychowana i miała klasę. Nawet jeśli przeklinała, to robiła to piękną polszczyzną."



Look like Wanda Rutkiewicz...



Przeglądając Jej zdjęcia czy materiały archiwalne, najładniej prezentuje się w tym żółtym kombinezonie. W tamtych czasach, był to zapewne najlepszy z możliwych czy dostępnych kompletów, odpowiednich na takie wyprawy. To w nim zdobywała szczyty i spełniała swe marzenia. Ciekawe, czy ktoś ma coś takiego w garderobie??? Może w szafie babci??? Poszukajcie...



Czy można było plotkować z nią o ciuchach? Raczej nie, chociaż bardzo dbała o swój wygląd. Lubiła białe spodnie i bluzki, indyjską biżuterię. Nie znosiła dżinsów, uważała, że są dla ludzi bez wyobraźni.

Dziś w wielu dobrych sklepach górskich, możemy przebierać nie tylko w nowoczesnych materiałach, ale również w krojach i kolorach. Ważna jest termoizolacja, wiatroszczelność, odprowadzanie wilgoci, co gwarantuje komfort i odpowiednią ochronę w warunkach wysokogórskich.



To elegancka wersja naszej Patronki. Piękna fryzura, delikatne koraliki to dodatki do eleganckiego sweterka z kwiatowym akcentem. Wszystko podkreślone pięknym uśmiechem. Brawo!!

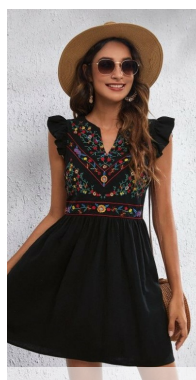


Przedstawiam Wam współczesną wersję sweterka z kwiatową aplikacją :). Ten skomponowany z jeansami, daje efekt luźnej stylizacji. Jeśli dołożymy tu jakąś biżuterię-koraliki jak u Wandy lub długi wisiołek, to uzyskamy fajny komplet na wieczorne wyjście.



Nasza patronka ubierała się sportowo, ale tylko w góry. Tak naprawdę była bardzo elegancką kobietą.

Jeżeli chodzi o sukienki, w których chodziła, były to sukienki w stylu góralskim, najczęściej w geometryczne wzory, ale zdarzało się, że były na nich wzory różnych kwiatów bądź liści.



Na nadchodzące lato mogę polecić zwiewną sukienkę, z delikatnym haftami w górnej części. To taka boho sukienka, którą możesz założyć do kina i do koleżanki, a nawet na rodzinną uroczystość.



Naszyjniki, które nosiła bardzo często, były zrobione z dużych, drewnianych koralików, zwykle koloru czarnego, brązowego, białego bądź szarego. W jej kreacjach na miejscu naszyjnika, można też zauważyć kolorowe apaszki bądź szale czy chusty.



Oto nowoczesna propozycja koralików noszonych przez Wandę, idealne na eleganckie wyjścia bądź na spotkania z przyjaciółmi. Mam nadzieję, że zainspirujecie się troszkę naszą Patronką i znajdziecie coś dla siebie.

Oliwia Gajda

“ Każdy może zdobyć swój Everest” - rozmowa z Panią Agnieszką Ryś



Red.: Od dwóch lat pracuje Pani w naszej szkole. W ubiegłym roku jako nauczyciel świetlicy, a w tym roku uczniowie naszej szkoły znają Panią jako nauczyciela współorganizującego kształcenie w klasie 1A, zaś starsze klasy poznały Panią jako organizatorkę wielu akcji wolontaryjnych. Ale niewiele zapewne wie, że jeszcze nie tak dawno była Pani uczennicą naszej szkoły. Jak Pani wspomina ten czas?

A.R.: Zgadza się, skończyłam naszą szkołę 11 lat temu po okrągłych dziesięciu latach nauki (od zerówki do końca gimnazjum). Zwracam uwagę na słowo „nasza”, ponieważ zawsze czułam się tutaj świetnie, można powiedzieć, że był to mój drugi dom. Szkoła była miejscem nie tylko do nauki, ale przede wszystkim do spędzania czasu z przyjaciółmi, rozwijania swoich pasji i poznawania świata. Jakie są moje pierwsze myśli, kiedy wspominam ten czas? Zawody sportowe, rajdy górskie, przyjaciele, koła zainteresowań i chęć ‘robienia czegoś więcej’- nie tylko pod kątem naukowym. Lubiłam tutaj wracać – w czasie liceum, żeby odwiedzić nauczycieli i podzielić się z nimi swoimi dalszymi losami czy w czasie studiów już jako praktykantka. Ostatecznym powrotem było podjęcie pracy.

Czy kończąc gimnazjum, myślała Pani o tym, że będzie kiedyś pracować w tej szkole?

Absolutnie nie! W liceum wybrałam kierunek matematyczno-fizyczny, więc nic nie wskazywało na to, że później skończę studia humanistyczne, ale tak właśnie się stało. Teoretycznie ‘od zawsze wiedziałam’, że chcę być pedagogiem, takie dziecięce marzenia. Jednak nieprzypadkowy ciąg zdarzeń w moim życiu doprowadził mnie do tego celu, najwyraźniej tak miało być. Praca w naszej szkole również nie była oczywista – pierwotnie przyjąłam propozycję Dyrektora ze szkoły w Nowej Hucie, ale w tym samym dniu zadzwoniła do mnie Pani Dyrektor z informacją, że chce mnie zatrudnić – wybór był oczywisty ‘idę do swoich’

Czy zmiana ról- z ucznia w nauczyciela- w tej samej szkole zmienia spojrzenie na to, co szkoła oferuje, co się tu organizuje, na jej atmosferę?

Zmienia. Bardzo. Zaczniemy od tego, że sam budynek szkoły bardzo się zmienił od czasu kiedy byłam uczennicą: powstały nowe sale, powiększył się oddział przedszkolny, pojawiła się jadalnia (w moich czasach w miejscu kuchni był sklepik szkolny), a to już sprawiło, że wróciłam do nieco innej szkoły. Grono pedagogiczne w dużej mierze pozostało niezmienione, a to wpłynęło na ciepłe przyjęcie. Jednak miny niektórych nauczycieli na pierwszej radzie pedagogicznej, kiedy padło moje nazwisko, zapamiętam na długo. Świadomość ile ja wyniosłam z tej szkoły dobra, motywuje mnie do podejmowania wielu działań na rzecz obecnych uczniów.

Każdemu uczniowi naszej szkoły znany jest konkurs “Mój Everest”. Niektórzy już są zwycięzcami, a niektórzy liczą, że może uda się w tym roku. Pani taką nagrodę otrzymała aż dwa razy. Czy było to zaskoczeniem? Czy spodziewała się Pani?

Nagrodę zdobyłam w czwartej i szóstej klasie szkoły podstawowej. Wtedy, żeby przystąpić do konkursu trzeba było w pierwszym semestrze mieć średnią i zachowanie jak do świadectwa z paskiem- dostawało się indeks podbity pieczętą szkoły i rzecz jasna

nie można było go zgubić. Następnie zbierało się punkty poprzez wpisy od nauczycieli, było kilka kategorii – teraz już dokładnie nie pamiętam wszystkich, ale na pewno była związana z reprezentowaniem szkoły w różnych konkursach/zawodach, z działalnością wolontaryjną, z osiągnięciami naukowymi i z różnymi działaniami dodatkowymi, które w jakiś sposób wyróżniały się na tle innych uczniów. Podeszłam do konkursu zupełnie 'na spokojnie', zbierałam wpisy za działania, które robiłam – nie było to specjalnie skomplikowane, bo robiłam całkiem sporo.

Reprezentowałam szkołę w zawodach sportowych, czynnie działałam jako wolontariusz przy hipoterapii, trenowałam pływanie, brałam udział w licznych konkursach przedmiotowych, prowadziłam akademie okolicznościowe i pomagałam w organizacji różnych wydarzeń szkolnych. Pierwsze zwycięstwo było dla mnie dużym zaskoczeniem, do końca nie wiedziałam, jakie będą wyniki konkursu. Pamiętam- wygrałam wtedy rower, a było to coś, czego bardzo chciałam, bo mój poprzedni był już nieco mały. Za drugim razem konkurencja rosła – 'walczyliśmy' z koleżanką, która wygrała w klasie piątej. Znow jednak udało mi się wygrać.

Oprócz prezentu dostawało się jeszcze odlewana tabliczkę „8848” – to ona była w tym wszystkim najważniejsza – przynajmniej dla mnie. Kiedy drugi raz wygrałam, dostałam ją razem z aparatem cyfrowym (tak, tak, wtedy to był hit) i od razu zrodziło się pytanie gdzie jest taka tabliczka sprzed dwóch lat.... I znalazła się! Wręczyła mi ją pani Beata z sekretariatu w TYM roku szkolnym – po 16 latach od wygranej, och jakież było moje zdziwienie i radość!

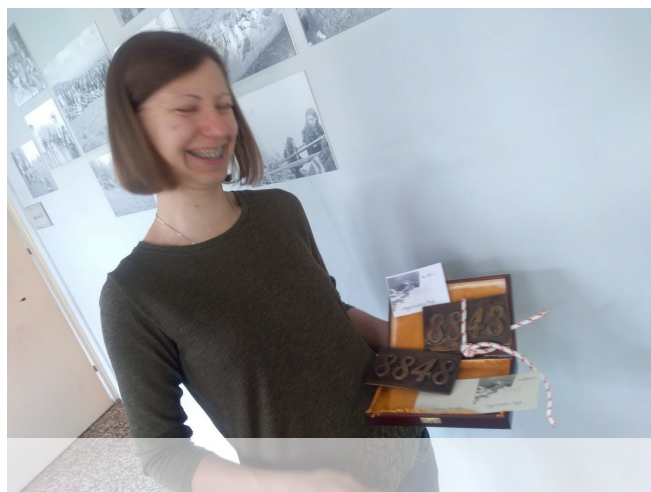
Jaką mogłaby Pani dać wskazówkę przyszłym laureatom? Przypomnijmy, że w każdym roku nagrodę otrzymuje tylko dwóch uczniów wyróżniających się w społeczności szkolnej.

„Rób swoje, znajdź cel i dąż do niego” – myślę, że to najlepsze co można zrobić. Jeśli ktoś z natury podejmuje wiele działań, to szkoła stanie się dla niego miejscem, gdzie będzie się rozwijał w wielu kierunkach. Nasza szkoła co i rusz otwiera przed uczniami nowe możliwości do wykazania i rozwijania swoich umiejętności. Trzeba tylko chcieć – i tego Wam życzę, żeby Wam się chciało.

Czy na horyzoncie przed Panią jest plan na jakiś kolejny Everest?

Czasami mam wrażenie, że moje życie tworzy pasmo wciąż piętrzących się gór. Kiedy tylko osiągnę jakiś Everest, na horyzoncie pojawia się kolejny – najwyraźniej tak zostałam „zaprogramowana” i bardzo to lubię. Wyznaczanie sobie celów, do których się dąży, jest ważne i pozwala nam zrozumieć, co jest priorytetem w naszym życiu.

Zatem życzymy realizacji wszystkich zamierzeń i celów, aby każdy kolejny dzień miał szansę stać się najpiękniejszym dniem w Pani życiu.





„Życzę wszystkim,(...) żeby osiągnęli w życiu swoje Mount Everesty”

„Because it's there”- „Ponieważ ona (góra) jest”. W tej krótkiej odpowiedzi Georg Mallory, niewykluczone, że pierwszy zdobywca Mount Everest, zawarł sens wspinaczki i sens każdego podejmowanego trudu. Górską pasją nie wyczerpuje powodów, dla których Wanda Rutkiewicz „przeniosła” swoje życie w góry wysokie. „Wszyscy marzymy, lecz nie tak samo. Ci co śnią nocą- w najgłębszych zakamarkach umysłu- budzą się, by odkryć próżność swych snów; ci natomiast co za dnia marzą, to ludzie niebezpieczni, ponieważ mogą- oczymając otwarte- wprowadzać swoje marzenia w czyn.” Ta piękna myśl Thomasa E. Lawrence'a pełniej tłumaczy scenariusz życia, wyboru Wielkiej Himalaistki. „Nie wszyscy muszą siedzieć na kanapach, oglądać telewizję i gotować obiady (...) Świat byłby potwornie nudny. W życiu są też potrzebni ludzie, którzy wchodzi tam, gdzie nikt nie wszedł, nawet jeśli dają powody do dyskusji czy budzą emocje”.

Jaka była? Czy niekończąca się dyskusja nad tym „dlaczego” nie przesłania samej osoby, Jej dokonań, marzeń, pasji, zainteresowań? Piękna, kobieca, uwodzicielska, a jednocześnie silna, wytrwała, odporna na wszelkie urazy, ból, zdrowotne katastrofy. Zdolna, pracowita, inteligentna, niezwykle sprawna fizycznie, zdolna do uprawiania niejednej dziedziny sportu, jednocześnie ukierunkowana na sukcesy w górach, a nie na polu naukowym. Dobrze wychowana panienka, wrażliwa kobieta, która potrafiła wykorzystać atuty swojej inteligencji i kobiecości do realizacji celów, a z drugiej strony bardzo wymagająca zarówno od siebie jak i od otoczenia. Zdeterminowana, potrafiła być twarda i nieugięta tam, gdzie chodziło o jej zamiary.

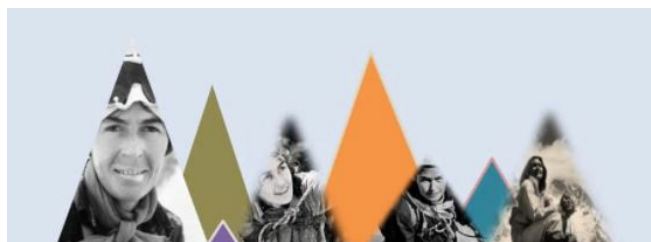
Należała niewątpliwie do tych niebezpiecznych, którzy marząc za dnia konsekwentnie marzenia swoje wprowadzają w czyn. Karawana marzeń prowadząca od Mount Everest poprzez K2, Nanga Parbat, Gasherbrum II, Gasherbrum, Czo Oju, Annapurnę do kolejnych ośmiotysięczników zatrzymała się na zawsze pod Kanczendzongą. Szczyt Kanczendzongi jest uważany za święty i nietykalny. Nazywa się go Wierzchołkiem Bogów. Lokalna legenda głosi, że bogowie z Wierzchołka Bogów szczególnie nie lubią kobiet i gniewają się, gdy któraś próbuje sforsować górę. Tym razem bogowie zatrzymali Wandę.

Swoją postawą i zaangażowaniem, organizacją wypraw i wejść kobiecych udowodniła, że wysokie góry są też dla kobiet. Słuszność tej walki o pozycję kobiet w trudnym świecie himalaistów udowodniła następczyni Wandy- Kinga Baranowska, która pokonała 9 ośmiotysięczników, w tym Kanczendzongę.

Wanda Rutkiewicz była postacią nietuzinkową. Wolna, oddana swojej pasji, żyła jak chciała. Dzisiaj wracamy pamięcią do Niej, bo to, co było dla Niej tak ważne: natura, wolność, siła kobiet, po 30 latach od Jej śmierci stało się jeszcze bardziej aktualne dla następnego pokolenia. „Życzę wszystkim, którzy mnie słuchają, żeby osiągnęli w życiu swoje Mount Everesty”- słowa Wandy brzmią jak pożegnanie, ale też jak doping do walki o swoje miejsce „przy stole”, wszak „Navigare necesse est”- „Żeglowanie jest konieczne”, zaś życie dla samego życia koniecznym nie jest.

Wanda Rutkiewicz od 17 lat jest patronką Szkoły Podstawowej w Rzęsce. Dlaczego Ona? Bo to Jej postawa i dokonania zachęcają do tego, by życiu nadać sens, by życie wypełnić marzeniami, pasją, spędzić go tak, by nie mieć poczucia straconego czasu i szansy, by aktywnie włączyć się w to, co ważne i warte walki i uporu –ważne także w wymiarze społecznym. Jej biografię można czytać jak historię zmagania ze swoimi słabościami, walki z uprzedzeniami. Po co? „Because it's there” – „Ponieważ góra jest”, cokolwiek ta góra symbolizuje. Przykład takiej patronki mówi młodym ludziom, że pasją nie wymaga szczególnego talentu – wymaga ciekawości, uporu i wytrwałości w wymiarze, który trudno zmierzyć w jakiegokolwiek skali. Żeglowanie jest konieczne.

*Była Dyrektorka SP w Rzęsce
Jolanta Syrek*





TEATR „BAGATELA” IM. TADEUSZA BOYA-ŻELEŃSKIEGO · INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Ci, którzy systematycznie przeglądają naszego szkolnego facebooka, mogli zetknąć się z informacją o spektaklu poświęconym naszej patronce Wandzie Rutkiewicz, który można obejrzeć w krakowskim Teatrze Bagatela. Wśród nas znaleźli się też tacy, którzy skorzystali z zaproszenia. Poniżej prezentujemy recenzję jednego z naszych uczniów napisaną po obejrzeniu tego spektaklu.

red.

* * * * *

Spektakl pt. „**Ostatnie 300 metrów**” przedstawia historię życia polskiej himalaistki Wandy Rutkiewicz. W monologu, który prowadzi główna bohaterka, ukazane są obrazy z jej przeszłości – wspomnienia z całego życia - z czasów dzieciństwa jak i dorosłości. Dowiadujemy się o trudnych relacjach z matką, morderstwie ojca, śmierci brata czy śmierci ukochanego.

Podczas spektaklu Wanda uczestniczy w swoim ostatnim ataku szczytowym na Kanczendzongę. Himalaistka jest wykończona, targają nią różne emocje, upartość, determinacja i wola walki w zdobyciu szczytu - pozostało tylko 300 metrów, tak niewiele, gdy pokonało się już tyle. Niestety warunki atmosferyczne są naprawdę ciężkie, jest bardzo zimno, a do tego dochodzi ogromne zmęczenie, wysiłek i wychłodzenie organizmu.

Coraz większy brak tlenu, bezsilność, utrata sił, równowagi, wszystko to doprowadza Wandę do tego co nieuniknione - do śmierci.

Aby choć trochę pokazać, czego świadkiem jest widz, z jakimi treściami musi się mierzyć, przytaczam fragment scenariusza Magdaleny Zarębskiej-Węgrzyn i Patrycji Babickiej:

" I znów wszystko od nowa. Nareszcie. Najpierw sprzęt. Sprzęt jest najważniejszy. Ale trzeba wziąć jak najmniej. Ubranie, jedzenie, palnik, czekan, raki, liny, namiot. Żółty kombinezon, niech będzie żółty. Wszystko musi się zmieścić na plecach. Więcej nie trzeba. Więcej tylko przeszkadza, tylko ciąży, tylko opóźnia. Potem przyjazd na miejsce. Umowa z tragarzami i pieniądze dla nich. I od razu do bazy. Rozbicie namiotu. Dwa doły. Jeden z wodą, drugi – latryna."

Ciekawą recenzję napisał Mateusz Banasik, którą pozwałam sobie przytoczyć na dowód, jak ogromne emocje wzbudza spektakl:

"Zawsze zastanawiałem się, kim trzeba być, aby wspiąć się na najwyższą górę świata. Jaki rodzaj psychicznej siły, determinacji i uporu należy w sobie posiadać, aby w najgorszych momentach iść dalej. Trzeba mieć w sobie coś nieludzkiego, co nie pozwala się zatrzymać i zawrócić w obliczu zbliżającej się śmierci. Spektakl jest wart obejrzenia. Szczególnie polecam go osobom, które chodzą po górach oraz ludziom mającym w życiu jasno określony cel lub pasję. Z pewnością będzie on stanowił inspirację oraz przykład, jak siła woli determinuje ludzkie życie. Jednakże warto pamiętać, że za wszystko trzeba zapłacić. W przypadku Wandy cena była bardzo wysoka."

Mnie także spektakl w Teatrze Bagatela bardzo się podobał. Pani Lidia Olszak świetnie wcieliła się w postać Wandy Rutkiewicz. W doskonały sposób odgrywała trudy zdobywania szczytu. Warto obejrzeć tę ostatnią podróż po najważniejszych wydarzeniach życia himalaistki. Godną podziwu była wielka pasja patronki naszej szkoły. Osiągała wyznaczone cele, przezwyciężając wszelkie napotkane na swojej drodze przeciwności.

Dawid Jędrzejowski, 6A

Żyj spokojnie i w spełnieniu

Wydaje Ci się czasami, że czas leci za szybko, że życie przelewa się przez palce(?). Dopiero był początek roku szkolnego, a zostało już tylko 2 miesiące do wakacji. Właśnie dlatego przychodzę z tematem – „Slow Life”.

Potrafisz czasami nic nie robić, cieszyć się tymi najmniejszymi rzeczami, które nas otaczają? Odpocząć, odciąć się choć na chwilę od świata i pobyć sam ze sobą? – Po prostu być tu i teraz, nie w przeszłości, czy w przyszłości – dosłownie w tej chwili.

To, o czym teraz piszę, jest dosyć trudną sztuką. W świecie, gdzie „trzeba” być produktywnym w 100%, a nawet krótka przerwa jest czymś „złym”, uważana za stratę czasu. Gdzie liczy się majątek, status, kariera zawodowa i praca – praca na okrągło, czy to w szkole, czy w pracy.

I od razu wspomnę: Moje **życie nie jest** jak „slow life” z **YouTube-a**. Jest pełne śmiechu, koloru, chaosu i przeżyć, na które w danej chwili mam ochotę, na nieskończonej liście zadań wciąż brakuje tej jednej godziny w ciągu doby na ich realizację. Dla mnie w slow life nie chodzi o to, by robić coś jak najwolniej, samotnie i w ciszy. Chodzi o cieszenie się tymi małymi rzeczami, w ciągu wykonywania codziennych zadań. Poczucie spokoju, uśmiech i szczęście wśród przyjaciół, muzyki i codziennych obowiązków.



Chcę ci tutaj pokazać, jak postawić swoje pierwsze kroki do slow life. Możesz je spokojnie omijać i modyfikować pod swoje życie. :-)

1. Ogranicz rzeczy i osoby, które zabierają twoją pozytywną energię. - Może to być trudne, ale naprawdę dużo robi, gdy pozbedziemy się takich rzeczy. U mnie były to między innymi social media, gdzie ludzie pokazują, jakie ich życie jest wspaniałe. Wtedy wydawało mi się, że moje życie jest nudne, bez atrakcji itp. Po jakimś czasie **zrozumiałem**, że w moim życiu było i jest wiele wspaniałych chwil, których wcześniej nie zauważałem. Tak samo z ludźmi – Osobiście bardzo nie lubię, gdy ktoś komentuje wszystko, bez przerwy, we wszystkim znajdzie dziurę. Trudno jest pozbyć się takich osób, ponieważ możemy chodzić z nimi do klasy, na zajęcia dodatkowe, czy może być to ktoś z naszej rodziny. Możemy zdecydować, czy chcemy się spotkać jeszcze po szkole z taką osobą, czy wolimy spotkać się ze swoimi przyjaciółmi, którzy dają nam pozytywną energię.

Jeśli możemy, otaczajmy się ludźmi, którzy wprowadzają do naszego życia radość, spełnienie, spokój, empatię i pozytywną energię – róbmy to.

→ → →



Wschód Słońca - Sopot

Piotr Futoma

2. **Wyeliminuj ekrany.** – Większość z nas używa codziennie telefonu, komputera czy telewizora. Po starajmy się ograniczyć gry, social media i czatowanie ze znajomymi. Nie mówię tutaj, że mamy zostać odcięci w 100% od internetowego świata, lecz trochę go eliminować. Nie używajmy telefonu chodź tylko godzinę przed pójściem spać i godzinę po pobudce. Naprawdę pomoże nam to w znalezieniu **więcej czasu** na swoje nawyki i znalezieniu chodź chwili spokoju. W tym czasie możesz np. poczytać, zrobić jakiś trening, porozciągać się lub spędzić tą chwilę nad tym co lubisz robić i jest twoją pasją.

3. Wybierz sobie jakąś czynność np. parzenie herbaty, spacer itd. i **włóż swoją uważność** w tą czynność. Nie musisz robić tego długo, wystarczy chociaż by minuta. Skup się nad tym co w tej chwili robisz.

4. **Bycie asertywnym.** – często zgadzamy się na rzeczy, których nie lubimy, ale boimy się odmówić, bo inni nas o to poproszą, czujemy się zobowiązani, że tak wypada i tracimy wewnętrzne poczucie spokoju. Jest to trudna sztuka, lecz by być szczęśliwym trzeba robić to co chcemy zrobić, a nie co chcą inni. Nie chodzi tu o to, by nie wychodzić ze swojej strefy komfortu, lecz w całym dniu mamy mnóstwo zadań, które musimy wykonać, więc po co dodawać sobie kolejne na które nie koniecznie mamy czas.

5. **Nie wszystko musi być zrobione na już.** – Kiedy robimy sobie listę do zrobienia, często łapiemy się na to by zrobić wszystko już teraz, bo nie lubimy czekać, mamy dużo planów i ambicji. A kiedy tak pędzimy ze wszystkim tracimy to poczucie spokoju i przyjemności robienia tych rzeczy. Zrozum, że nie wszystko musi być zrobione od razu. Tutaj **nie** mówię, by na przykład uczyć się dzień wcześniej na sprawdzian, by robić wszystko na ostatnią chwilę, ale by robić to byśmy mieli czas na przyjemności, czas dla siebie

6. **Twórz** – postaraj się wdrożyć do swojego życia co jakiś czas na sztukę. Nie musisz od razu malować jak Van Gogh, czy pisać jak Mickiewicz, lecz robić proste **DIY**, malować, szydełkować, pisać np. kartkę z dziennika, gotować, po prostu rób to co lubisz. – Ponieść się chwili i emocją. Pomoże, Ci się na chwilę zatrzymać, w której możesz pomyśleć, zrelaksować się, a później mieć zapal do dalszego tworzenia. **Pamiętaj:** znajdź formę dla siebie, to co do Ciebie przemawia.

7. **Doceniaj** – Jeżeli twoje życie nie wygląda jak w Instagramie, gazecie, czy w telewizji, nie martw się. Życie innych też tak nie wygląda jak na pierwszy rzut oka. Na co dzień jest mnóstwo wspaniałych momentów, które wystarczy zauważyć. Jak piękna pogoda, ćwierkanie ptaków, spacer do/ze szkoły, spotkanie z przyjaciółmi oraz rodziną, picie herbaty i wiele innych. Każdy dzień jest inny i nigdy więcej się nie powtórzy, więc cieszymy się chwilą, bo następna może nie nastąpić. I pamiętaj: każdy z nas ma czasem lepsze i gorsze dni.

„Zrozumiałam, że życie jest tu i teraz, teraz mam szansę być sobą, teraz i dziś to wszystko co mam, to moja codzienność, tworzy moje życie i to te małe codzienne czynności sprawiają, że mogę się nimi cieszyć.

Natura, czas spędzony z bliskimi, czas na hobby, znalezienie swojego celu, robienie czegoś dobrego dla siebie i dla innych, cieszenie się codziennością, celebrowanie małych sukcesów.

Malutkie, drobne momenty, z których składa się całe nasze życie, już dzisiaj mogę się nimi cieszyć, już dzisiaj jestem wystarczająco dobra, a wdzięczność mogę znaleźć w każdej z najmniejszych chwil... i to jest właśnie szczęście.” - Cicha Woda

**Spokojnego poszukiwania spokoju życzy
Piotr Futoma**



Kaplica Czaszek! Niesamowite miejsce w Sudetach!

Sama nazwa straszy nas do szpiku kości. Może ktoś pamięta, że w tamtym numerze wspomniałem o kaplicy w Kudowej Zdroju. Postanowiłem przybliżyć wam trochę ciemną stronę Sudetów.

Historia

W 1776 r. ks. Wacław Tomaszek (pochodzenia czeskiego) w skarpie koło dzwonnicy w pobliżu kościoła zauważył ludzkie czaszki i kości. Wezwał grabarza J. Langerę i kościelnego J. Schmidta. Razem zaczęli wygrzebywać znajdujące się płytko pod ziemią szczątki. Były to kości ofiar wojen na ziemi kłodzkiej, prawdopodobnie z czasów wojny trzydziestoletniej, prusko-austriackiej i szerzących się po niej epidemiach cholery w XVII i XVIII w. .

Wystrój

Ściany i sklepienie są zbudowane z 3 tys. czaszek i kości udowych ofiar wojen oraz epidemii chorób zakaźnych. W kaplicy wyeksponowane są czaszki: grabarza Langerę, sołtysa Czermnej i jego żony, czaszka Tatara (świadczy o tym jej anatomia), czaszka ze zmianami chorobowymi oraz kość udowa człowieka wzrostu ok. 2 metry, źle zrosnięta kość kończyny. Ślady kul nosi czaszka sołtysa Martinca, który został rozstrzelany przez Prusaków. Jego żona zginęła od ciosu ostrym narzędziem, próbując zasłonić męża własnym ciałem.

Zwiedzanie

Do kaplicy można wejść co 15 min., od wtorku do niedzieli. Godziny wejść zależą od miesiąca. W kaplicy nie można robić zdjęć, a także filmować wnętrza kaplicy. Należy też ubrać się stosownie. W końcu to jest grobowiec wielu zmarłych. Jednak zachowało się parę zdjęć wnętrza, lecz nie oddają one takich wrażeń jak bycie tam, na miejscu. Wiem, co mówię, ponieważ sam tam byłem i dotykałem czaszek. Podsumowując kaplica czaszek jest warta zobaczenia. Nie trzeba jeździć po całym świecie, żeby zobaczyć miejsca jedyne w swoim rodzaju.

Michał Krawczyk



Psy i my

Sara to 2-letnia suczka rasy szpic niemiecki średni. Ma długą, białą sierść, czarne oczy i nos. Dla tej rasy charakterystyczne są tzw. szpicowate uszy i pysk, zawinięty ogon oraz piękny gęsty kołnierz przypominający grzywę lwa. Można powiedzieć, że wyglądem przypomina trochę Królową Śnieżkę, która jest dziewczyną "o ustach czerwonych jak krew, cerze białej jak śnieg i włosach czarnych jak heban.". Ma również bardzo umięśnione tylne nogi, przez co szybko biega i wysoko skacze niczym zając.

Sara jest bardzo towarzyska i zabawna. Nie lubi pozostawać sama w jakimś miejscu. Gdy osoby z nią przebywające np. przechodzą do innego pomieszczenia, ona zawsze przechodzi z nimi. Pilnuje tego, nawet kiedy śpi.

To wielka fanka różnych zabaw. Najbardziej tych na zewnątrz, gdzie może się porządnie wybiegać.

Jest typem "osiedlowego monitoringu". Uwielbia obserwować co się dzieje za oknem. Jej ulubionym, przeznaczonym do tego miejscem jest... Parapet. Czasem z nudów utnie sobie na nim drzemkę.

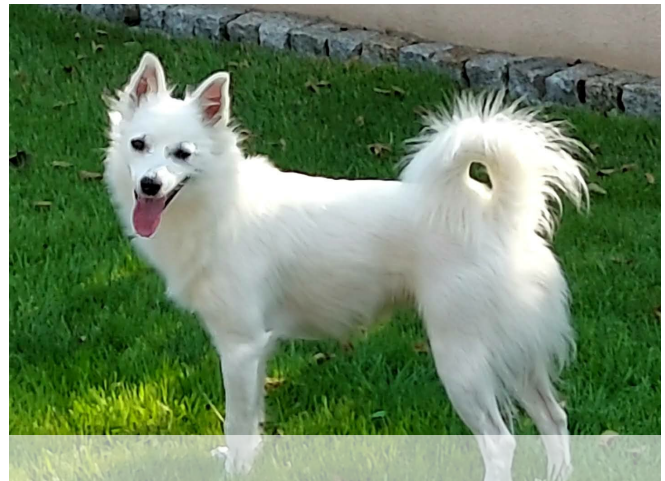
Niekiedy jej zachowanie może przypominać zachowanie kota. To nie jest tak, że jak chcesz się do niej przytulić, to ci na to pozwoli. To zależy od niej. To ona decyduje czy chce się do ciebie przytulić bądź nie. Choć na pieszczoty zawsze jest chętna.

Jest bardzo wybredna. Nie zje byle jakiej karmy, którą jedzą wszystkie psy. Ona może zjeść kanapkę z serem, naleśnika, czy wątróbkę. Ewentualnie może zjeść taką karmę, ale tylko wtedy, kiedy będzie bardzo głodna, a nie uda jej się przekonać właścicieli na coś innego. Za to, kocha lody i wafle ryżowe bądź kukurydziane.

Świetnie znosi podróże małe i duże. Na dodatek, codziennie jeździ ze mną do szkoły. Zdarza się, że po zapięciu jej pasów, siada na moim miejscu, przez co trudno mi wejść do samochodu. Ciężko przesunąć "upartego osła".;

Sara jest bardzo agresywna i szczekliwa, ale tylko za ogrodzeniem. Najbardziej nie przepada za sąsiadem - jamnikiem o imieniu Bobik. Szczeka zawzięcie, lecz gdy się z nim spotka to już taka odważna nie jest. Mimo to, z innymi psimi rówieśnikami jest odwrotnie. Natomiast, gdy wchodzi obcy człowiek, od razu wiadomo, że będzie mile przywitany.;

Patrycja Siastała



Obserwatorka świata



Nawet pomaga mi w lekcjach ;)

Obumieranie raf koralowych



Rafa koralowa jest podwodnym ogrodem, powstałym w oceanie. Największa na świecie leży na Oceanie Spokojnym, na wschód od Australii i ma długość 2300 km. Inne rafy koralowe występują w Polinezji, Mikronezji, Morzu Czerwonym i w rejonie Karaibów. Rafy koralowe występują najczęściej w ciepłych morzach o przejrzystej wodzie.

Rafa koralowa tworzy przyjazne środowisko dla wielu zwierząt. Stanowi ona dla nich schronienie oraz źródło pożywienia. Wśród koralowców pływa wiele gatunków ryb i żółwi. Jest zbudowana z koralowców, czyli skałotwórczych organizmów zwanych parzydełkowcami. Koralowiec złożony jest z wielu małych organizmów.

Rafa powstaje na skutek przyczepienia się za pomocą rzęsy planuli – larwy polipu – do podłoża. Gdy to nastąpi, planula przemienia się w polip. Potem dołącza się więcej polipów, które tworzą kolonie. By się chronić, polipy wytwarzają egzoszkielet. Używają w tym celu węgla wapnia, znajdującego się w wodzie. Do kolonii przyłącza się coraz więcej polipów a im jest ich więcej, tym bardziej rozbudowana jest struktura rafy. Stąd dzieli się na cztery kategorie. Są to: rafy przybrzeżne – dość wąskie i powstałe stosunkowo niedawno, rafy barierowe – szersze, położone niezbyt blisko brzegu, rafy płaskie czyli zbiorczy koralowych pótek pojawiających się na otwartym morzu i atole – duże skupiska koralowców w kształcie pierścienia otaczające zapadnięte wyspy wulkaniczne, z laguną oddzieloną od morza wąskim pasem łądu lub wyspy i wodą morską w środku.

Jednym ze szkodliwych zjawisk dotyczących raf koralowych jest ich blaknięcie. Polega ono na tym, że na skutek zanieczyszczenia wody lub ocieplenia klimatu polipy odrzucają glony porastające koralowiec. A to właśnie te glony zaopatrywały koralowiec w odpowiednie ilości pożywienia i nadawały mu wspaniałe barwy. Jeśli warunki się unormują, glony powrócą i koralowiec odzyska barwę. Jeżeli nie, po kilku tygodniach koralowiec umrze z głodu. Z tego powodu wymarło już 19 procent raf koralowych, a uważa się, że w ciągu następnych stu lat wymrze kolejne 70 procent. Rafie najbardziej zagraża człowiek np. gdy ułamie sobie kawałek koralowca na pamiątkę. Niszczy je też przełowienie, budowa miast, wycinanie lasów itp.

Przez wycinkę w wodach przybrzeżnych jest coraz więcej mułu, co powoduje obumieranie polipów. Kolejne powody to zanieczyszczenie wód ściekami, wycieki ropy naftowej, pogłębianie dna na szlakach morskich – największe zagrożenie dla raf – oraz wykorzystywanie koralowców do budowy domów i wypalanie ich w celu uzyskania czystego wapna. Bardzo niszczycielskie dla koralowców są cyklony. Zagraża im też za duża liczba żywiących się koralowcami rozgwiazd.

Powinniśmy chronić rafy koralowe, ponieważ są skarbem naturalnym i schronieniem dla wielu gatunków zwierząt, które bez nich by wyginęły. Wymarcie tylu zwierząt byłoby katastrofą dla całego ekosystemu. Jeśli dalej będziemy postępować tak jak dotychczas, to za około sto lat nie będzie już na Ziemi ani jednego koralowca! By je chronić należy podczas zwiedzania unikać dotykania koralowców, nie łowić ryb ani nie pływać łodzią w pobliżu rafy. Nie można też śmiecić na plaży ani w oceanie, a podczas nurkowania zachowywać się bardzo ostrożnie. Nie należy też kupować pamiątek z koralowców – lepiej wybrać zdjęcia, pocztówki i magnesy. A na nocleg wybrać hotel przyjazny środowisku. Można też sadzić drzewa, które ograniczają odpływ wody do oceanów, co jest bardzo szkodliwe dla koralowców. Warto też zmniejszać swój ślad węglowy i ilość dwutlenku węgla w powietrzu, co spowolni globalne ocieplenie. Wystarczy bowiem, że temperatura wzrośnie o 1°C i już rafa ulega uszkodzeniom.

Aby ratować rafy, nie wystarczy jeden człowiek – opowiadaj innym o rafach koralowych i zachęcaj innych do ich ratowania.

Być może to dzięki Tobie rafy koralowe zostaną ocalone!

Maja Lenda 3A



WSZYSTKO O PSZCZOŁACH

Pszczoły dzielą się na swego rodzaju grupy. Ale jakie, już ci mówię:

1. *Robotnice*: tak jak matka pszczół mieszkają w ulu. Zazwyczaj jest ich około 50 tys.

Żyją około 38 dni. Całe życie posłuszenie wykonują rozkazy matki. W komorach plastra znajduje się mniej więcej 6 tys. jaj, 9 tys. larw i 20 tys. poczwerek. Ich główne zajęcia to:

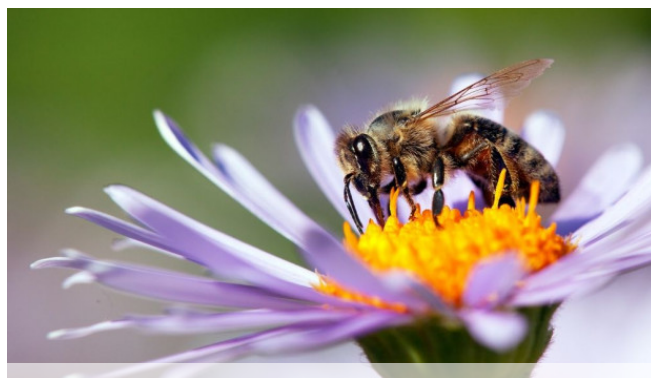
- dbanie o porządek w komorach w których królowa składa jaja,
- dbanie o larwy,
- budowa plastrów,
- pilnowanie wejścia do ulu,
- wentylowanie ula,
- zbieranie nektaru, pyłku i wody,

2. *Matka pszczela*: jest niczym królowa, która rządzi wszystkim, jej głównym zadaniem jest rozmnażanie, ale wysyła jeszcze różne sygnały zapachowe czyli feromony. Dzięki temu pszczoła wie, co ma w danej chwili zrobić.

3. *Konsumenci pyłku*: pszczoły w normalnej ilości używają 25-50 kg pyłku rocznie. Wszystkie pszczoły podczas jednego przelotu pakują do koszyczków pyłkowych zazwyczaj 10 mg pyłku. Oznacza to, że pszczoły rocznie wykonują średnio 2.5-5 milionów lotów.

Rodzaje miodów

- Miód rzepakowy
- Miód gryczany
- Miód akacjowy
- Miód lipowy
- Miód koniczynowy
- Miód malinowy
- Miód wielokwiatowy



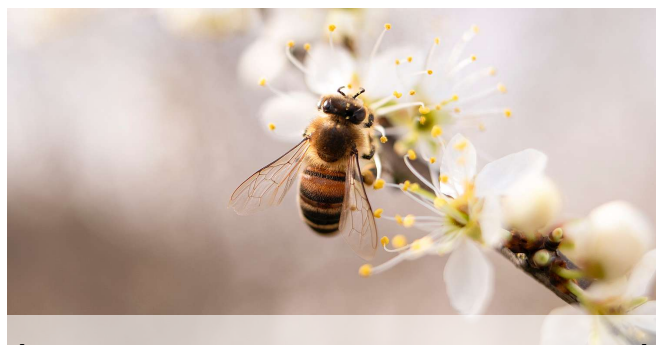
Pszczela spiżarnia.

Żeby pszczoły mogły przetrwać, potrzebują substancji odżywczych takich jak białka, witaminy, minerały, tłuszcze, węglowodany i co najważniejsze wody. A to pierwsza substancja, po którą udają się wiosną. Woda jest także potrzebna do produkcji mleczka dla larw. W gorące, upalne dni pszczoły zostawiają krople wody na plastrach miodu i w ten sposób obniżają temperaturę gniazda.

WAŻNE!

pamiętajmy, że powinniśmy mieć parę kwiatków w ogrodzie, ale jeśli ich nie mamy, to musimy zobaczyć, czy w naszej okolicy są jakieś kwitnące rośliny. Na terenie uli powinno się znajdować poidełko z bieżącą wodą. Ale pamiętajmy, że wodę trzeba wymieniać, ponieważ nieswieża woda doprowadzi do chorób całego ula.

Jagoda Podobińska



Rowerowa majówka....



Majówka, to dobry czas na rozpoczęcie sezonu rowerowego. Dla wszystkich pasjonatów MTB i freeride'owych zjazdów, mam kilka rowerowych propozycji, jedne już sprawdzone, inne planowane.

Ciekawe, które Wam się spodobają...



Joy Ride Bike Park Kluszkowce - znany jest przede wszystkim z corocznego festiwalu, który przyciąga szerokie grono fanów i miłośników ekstremalnej jazdy rowerowej.

Do dyspozycji jest łącznie 5 tras o różnorodnym poziomie trudności. Znajdziemy tutaj zarówno zaawansowane trasy typu "downhill", "slalomy", jak i idealne miejsca do praktycznej nauki tej odmiany kolarstwa. Łącznie daje to blisko 5 km wyznaczonych tras.

Należy też wspomnieć, że wokół Kluszkowiec znajduje się ponad 200 km ścieżek endurowych oraz szosowych. Dla każdego coś dobrego.

Jedne z najlepszych tamtejszych tras:

1. Downhill – Pucharówka - **Długość: 1030m**
2. Aline - **Długość: 1150m**
3. Green Line - **Długość: 1400m**
4. Freeride Single Track - **Długość: 1100m**

Bike Park Kasina Wielka - to propozycja dla bardziej zaawansowanych użytkowników „dwukołowców”, zafascynowanych zjazdami MTB.

Położony jest zaledwie 60 km od Krakowa, na terenie stacji narciarskiej Kasina&Ski. Aktualnie, to jeden z największych bike parków w Polsce składający się z dziewięciu tras o różnych poziomach trudności. Dla początkujących proponuję: Famili (trasa nr 1) a bardziej zaawansowanych zadowolą: DH Chill (6) lub DH+ (7). Każdy znajdzie tu coś dla siebie, bo ten Park rowerowy to miejsce treningu i odpoczynku dla całych rodzin.

Mamy tam także do dyspozycji Arenę Młodego Rowerzysty, to rowerowy plac zabaw ze specjalnie zaprojektowanym torem przeszkód. Myślę, że warto zaliczyć tę atrakcję przed zjazdem wymagającym Arnoldem – trasa nr 9.



Rodzaje szlaków rowerowych:

Szlak Niebieski - jest to szlak dalekobieżny, ale niekoniecznie trudny

Szlak Żółty- szlak łącznikowy bądź dojściowy,

Szlak Zielony - szlak doprowadzający do charakterystycznych miejsc, **Szlak Czarny**- jest to krótki szlak dojściowy.

Oliwia Gajda



Dziewczynka, która lubi deszcz

-Musisz dostawać szóstki w szkole!! - powiedziała mama.
 -Wiem- odpowiedziałam smutno, patrząc na mamę i starszego brata.
 -Ty zbierasz same trójki w szkole- powiedział Marek, grając na swoim tablecie.
 -Ale, mammo... On... cały czas gra i ma same jedynki!
 - powiedziała wściekła.
 -Hania, twój brat jest już duży i sam powinien wiedzieć, że ma się uczyć, aby mieć dobre oceny- powiedziała mama, patrząc na Marka.

Następnego ranka była straszna ulewa. Puk, puk, stuk, stuk... bił deszcz o szyby.
 -Hania!! pospiesz się, trzeba wychodzić, bo spóźnisz się do szkoły.

Wyszłam na zewnątrz, hmm... i zamyśliłam się, patrząc jak duże krople deszczu spadają na mnie. Ja tak lubię deszcz. Stałam dłuższą chwilę, aż cała byłam mokra, ale to mi w niczym nie przeszkadzało. Upajałam się tą chwilą, która dla mnie mogła trwać i trwać wiecznie. Zapomniałam, że właśnie zaczęła się pierwsza lekcja.

Nagle z domu wyszła mama, krzycząc, że się przeziębnię i że powinnam być już w szkole. Co mam zrobić, jeśli ja tak uwielbiam deszcz. Wtedy patrzę jak wszystko dookoła mnie jest mokre i takie inne. Krajobraz niby taki jak zawsze, a jednak inny... Pomyślałam sobie, że szkoda, że żadna z moich koleżanek nie jest tu ze mną, ale żadna nie lubi deszczu tak jak ja.

Nagle, stojąc tak, cała mokra, postanowiłam, że zmienię się i będę dobrą uczennicą. Dam przykład mojemu bratu. Zrobię wszystko, aby mama była zadowolona i dumna ze mnie.

Ten deszcz okazał się jakiś magiczny. Tyle chciałam zmienić w moim życiu.

Wiktoria Wnęk, 3 A

Świat żyraf...

1. Żyrafy to jedne z najbardziej charakterystycznych zwierząt znajdujących się na afrykańskiej sawannie. Taką ocenę zawdzięczają dość specyficznemu ciału i jego budowie – mają bardzo długą szyję, małą głowę, krótki i dość krępy tyłów oraz długie, chude nogi.
2. Szyja żyrafy może osiągnąć długość 2 metrów. Ma jednak tyle samo kręgów szyjnych, czyli kości w kręgosłupie, co normalny człowiek. Skąd zatem taka długość szyi żyrafy? U żyraf są one dłuższe, bo mają około 25 centymetrów.
3. Nogi żyrafy mają około 180 centymetrów długości. Oznacza to, że jej nogi są wyższe niż wzrost u większości ludzi.
4. Mała żyrafa już po kilku godzinach życia może nie tylko chodzić, ale i biegać.
5. Kopyto, którym zakończona jest noga żyrafy, może tak mocno kopnąć, że noga może się złamać.
6. Żyrafa śpi około 4 godziny na dobę. Często dzieli sobie sen na krótkie drzemki. Starsze osobniki kładą się rzadko, bo potrafią porządnie wyspać się na stojąco.
7. Mrówki są naturalną ochroną drzew akacji przed zwierzętami, które mogłyby ją jeść. Żyrafy jako jedyne zwierzęta potrafią pozrywać mrówki językiem i ze smakiem spożywać drzewo akacji.

*ciekawostki zebrała
Iga Karwacka, klasa 2B*





Max Payne 3 to jedna z lepszych lecz niezbyt docenionych gier od Rockstar Games. W porównaniu do innych gier tego studia, to seria uwielbiana przez małą, lecz oddaną grupę fanów.

Fabula nigdy nie była w tej serii najważniejsza. Gra bardziej skupia się na fascynującej rozgrywce. Gracz wciela się w byłego policjanta, rzucającego cynicznymi tekstami i biorącym tonę środków przeciwbólowych. Główna postać nie jest super herosem, więc trzeba uważać na poziom zdrowia. Mamy do dyspozycji różne bronie oraz umiejętność zwaną "Bullet-Time", gdzie cała gra spowalnia, abyś mógł dokładnie wycelować. Efekt ten nie trwa długo, więc gracz zmuszony jest żonglować między celnym strzelaniem, skakaniem w "Bullet-Time" oraz braniem leków, aby się nie wykrwawić. W porównaniu do poprzednich części serii, trzecia jej część trzyma nadal bardzo wysoki poziom. Fabuła osadzona jest głównie w Ameryce Południowej, a rozgrywka polega ogółem na tym samym co wcześniej, jednak postać jest bardziej mobilna, a broni jest więcej i są bardziej różnorodne.



Poziom trudności średni, zdecydowanie daje już pewne wyzwanie dla niedzielnego gracza, jednak uważam, że gra naprawdę wymaga myślenia, kiedy przejdzie się ją na poziomie "Hardcore". Wrogowie naprawdę dają bęcki, a umiejętności i celność gracza robią różnicę między życiem a śmiercią, co jest kwintesencją tej serii.

Miejsca, które odwiedzisz w grze, są bardzo ciekawe i różnorodne. Od statków, przez stację kolejową, aż do wieżowców, co sprawia, że strzelaniny nie będą się nudzić. Dodatkowym smaczkiem jest interaktywność lokacji, co daje dużą satysfakcję przy rozwalaniu przedmiotów. Dodatkowo scenerię tę urozmaica brak ekranów ładowania, powodując, że nigdy nie będziesz czuł braku akcji.



W porównaniu do innych gier na rynku, nawet 9 lat później Max Payne 3 nadal jest mądrze i z głową napisaną grą. Co nie zdarza się często. Ogółem gra daje niesamowite doświadczenia, które powodują, że nie chce się przestać. Niesamowita sceneria, śmieszne postacie i wyzwania, które sprawiają więcej zabawy z każdą godziną.

Być może jest to gra, o której się nie mówiło w świetle GTA V, lecz o której powinno być się mówić.

Max Payne 3 zasługuje na 9/10 bez dwóch zdań.

GRY TOWARZYSKIE

Każdy z nas grał kiedyś w grę planszową i większość z nas ma swoją ulubioną albo nawet parę. W tym artykule pokażę wam parę ciekawych gier planszowych. Zaczniemy od gier, w których ważne jest skupienie i odpowiednie myślenie.

A oto moje propozycje: *Catan, Państwa i miasta, Gra w karty, Kto 2 ten lepszy, Monopoly, Pędzące żółwie, Pełny kurnik, Labirynt, Uno, Skrable, 5 sekund*. Teraz przyszła pora na gry zręcznościowe: *Złodziej diamentów, Sprint, Operation, Sabotażysta, Sprytnie bobry, Pizzeria, Pingwiny na lodzie, Dooble, Twister i Jenga*.

To jak mamy już tyle, to czemu nie chcąc jeszcze więcej! Przyszedł czas na gry, przy których trzeba się trochę poruszać i są dobre na wspólną nudę: *berek, chowany, berek cukierk, guma, skakanka, zabawa w szczura, baba Jaga i omade mansi flore*.



CO ROBIĆ WIOSNĄ I LATEM NA POLU?



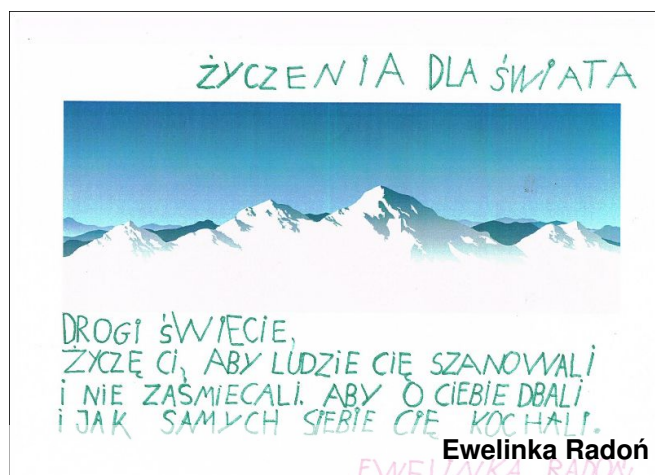
To pytanie często zadajemy sobie, gdy jesteśmy na polu z przyjaciółmi lub bez nich. Jeśli masz jakieś zwierzątko, to bardzo dobrym pomysłem byłoby pogłaskać bądź pobawić się z nimi. Ale co, jak nie mamy zwierząt? Wtedy idealnym pomysłem jest pójście na placyk. A jeśli nie chcesz, to możesz zawsze pograć w jakieś gry w ogrodzie albo na boisku. Teraz podam wam parę propozycji na zabawę w wolnym czasie. Mam nadzieję, że wybieriecie coś z nich. A zatem możecie:

- pograć w gry towarzyskie [patrz po lewej stronie]*
- porysować*
- pospacerować*
- poskakać na skakance*
- pozrywać kwiatki*
- poczytać książki*
- porobić ciekawe zdjęcie*
- pohuścić się na huśtawce*
- poskakać na trampolinie.*

Jagoda Pododbińska



Czego życzą nasi uczniowie Światu?



Ewelinka Radoń

Zuzanna Borowy kl VI

Kochany mój Świecie, z całego serca życzę Ci, by na zawsze zapanował już pokój, by ludzie potrafili rozwiązywać nawet te największe konflikty rozmową a nie zbrojną siłą. Życzę Ci, by człowiek nauczył się podchodzić do drugiego człowieka z szacunkiem, zrozumieniem i empatią.

Zuzanna Derba 1B (wspólnie z mamą :-))

Żeby nie było złego
 Żeby nikt nie krzywdził drugiego
 Żeby wody i chleba starczyło dla każdego
 Żeby każdy każdemu życzył
 WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO !!!

Kochany ŚWIECIE życzę Ci
 Abyś zawsze dla każdego ważnym był !
 Niech każdy człowiek o Ciebie dba
 Bo innej planety do życia nie ma !

Benjamin Sclaunich 2a

Świat jest teraz niedoskonały i żyjemy w popłochu, trwa wojna na Ukrainie. Życzę Ci więc Świecie by wojny już nie było i byś mógł działać w pokoju i zgodzie!

Julia Wachowska Klasa IVB

Świeć Świecie swoim światłem nad Nami każdego dnia, daj jasność, pokój i czystość na Ziemi, proszę Świecie, powstrzymaj Nas!

Aurelia Jarczyk "O"C

Aby wszystkie dzieci miały swój dom, w którym będą czuły się bezpieczne.

Rudolf Jarczyk "O"B

Aby wszystkie dzieci miały wszystko, co potrzebują.

**"Gdyby te listy czytał świat,
 To pewnie by się zmienił,
 A mędrcy mądrzy, że aż strach,
 Milczeli zawstyżeni"**

zespół Pod Budą